Colectia A B C

Coordonator: Vasile George Dancu
Coperta: Liliana Bolboaca Foto: Gelu Mărginean

Descrierea CIP a Bibliotecii Nationale a Romaniei
MIHAI NEAMŢU monah
Învăţături ale călugărului Mihai Neamţu: ceaiuri de viaţă lungă : cele 24 de cuvinte care nu trebuiesc rostite : calea spre fericire / Mihai Neamţu. - Cluj-Napoca: Dacia, 2001
112 p.; 14,5 x 20.5 cm. - (ABC)
ISBN 973-35-1244-3

28

©Editura Dacia
Cluj-Napoca 3400, str. Ospatariei nr. 4, tel./fax: 064/429675
e-mail: edituradacia@hotmail.com, www. edituradacia.ro
Bucureşti: Oficiul postal 15, sector 6
str. General Medic Emanoil Severin nr 14
tel. 01/315 89 84, fax: 01/315 89 85
Satu Mare, 3600, B-dul Lalelei R13 et. VI ap. 18
tel. 061/76 91 11; fax: 061/7691 12
Casuta poţtala 509; Piata 25 octombrie nr. 12
www.nultiarea.ro
Baia Mare, 4800, str. Vfctoriei nr. 146
tel./fax: 062/21 89 23

Redactor si tehnoredactor: Vasi Ciubotariu Comanda *nr.* 4383

ÎNVĂŢĂTURI ALE CĂLUGĂRULUI MIHAI NEAMŢU

Ceaiuri de viaţă lungă

(revizuite şi adăugite)

Cele 24 de cuvinte care nu trebuiesc rostite

Calea spre fericire

Texte culese şi ingrijite de: **Anton Horla Cheţianu**

EDITURA DACIA
Cluj-Napoca,

PREFAŢĂ

Călugărul Mihail Neamtu s-a născut în data de 12.10.1924 în satul Prilog, judeţul Satu-Mare. El şi-a dedicat intreaga viaţă credinţei creştine şi a suferit prigoana comunistă, fiind izgonit de la Mânăstirea Bixadului.

Din 1970 începe să mearga din sat în sat să vindece oamenii cu ajutorul tratamentelor cu ceai şi îndemnându-i la rugăciune. În 1983, datorită tratamentelor care au dus la vindecări în sute de cazuri, au început să sosească la Prilog zeci şi sute de oameni zilnic. Toţi cei care au venit au fost primiţi. Recompensa bănească a fost refuzată de fiecare dată de călugărul Mihai şi de sora dânsului Anuca.

Orice boală poate fi vindecată, cu excepţia bolilor aflate în ultimul stadiu. Tratamentul medical poate să continue, având şi el efecte benefice. Călugărul Mihai a salvat mulţi oameni de la operaţii chirurgicale, prin tratamente cu ceaiuri, dar nu le exclude în cazuri extreme.

Programul de primire a celor bolnavi era de la ora 9 dimineaţa până târziu în noapte, astfel incât zile întregi călugărul Mihai îi primea pe cei bolnavi, având doar două pauze de masă pe zi. L-am văzut de multe ori extenuat şi cu toate acestea continua să primească bolnav după bolnav. Nu se plângea niciodată de nimic, ca şi cum nu ar fi existat necazuri pentru dânsul.

Printre cei vindecaţi de dânsul au fost şi mulţi oameni angajaţi politic în slujba regimului comunist.

Dupa 1989 şi-a transformat una din încăperi în capelă, unde duminică dimineaţa se oficiază liturghii greco-catolice.

La 23 iunie 2000, cel pe care toţi îl ştiau sub numele de Unchiul Mihai s-a stins din viaţă la Prilog.

La înmormântare au participat mii şi mii de pelerini, oameni care l-au iubit, l-au ascultat şi pe care i-a vindecat trupeşte şi sufleteşte. Aceşti oameni i-au ridicat Unchiului Mihai o biserică chiar în grădina casei sale, sfinţită în 1997. Este o biserică care încă din timpul vieţii lui a devenit loc de pelerinaj pentru căutători de adevăr şi dreptate. A fost înmormântat la mică distanţă de zidurile bisericii, iar mormântul a fost îngrădit.

Pe bancă aflată la 3-4 metri de mormânt pelerinii se pot ruga. „Mă voi ruga împreună cu voi cei care veţi veni la Mine să vă rugaţi la Dumnezeu", spunea arhanghelul Mihail.

În modestia lui credea cu toată convingerea că orice om are în el o părticică de Dumnezeu.

I-am spus o dată: „Sunteti medicul celor săraci şi ai celor care nu au speranţă. Dacă un medic obişnuit, pe care ştiu că-l respectaţi, ar fi în locul Dumneavoastra, să consulte, n-ar rezista nici două zile la atâţia bolnavi."

El a râs liniştit şi a spus: „Aşa este!" Vorbea atât de puţin şi atât de concret. Ochii lui erau foarte blânzi, dar uneori erau aprigi, când era nemulţumit de atitudinea lipsită de moralitate a unora.

Îi cunoştea atât de bine pe toţi care veneau la dânsul.

Îl iubeam atât de mult, şi când ajungeam în faţa lui îmi spunea pe un ton blând, doar pentru mine,

într-o propoziţie scurtă sau două, ce nu am făcut bine. Ştia că nu mă supăr şi că voi încerca să-l ascult.

În decurs de atâţia ani aproape un milion de oameni au trecut pe la Dânsul. El le-a răspuns la întrebări legate de boală, de tratamente, la întrebări legate de viaţa de zi cu zi.

Le ştia pe toate, şi cei care i-au urmat sfaturile au ajuns să se bucure de ceea ce le dă viaţa.

„Nu fiţi trişti, căci bucuria Domnului este Puterea voastră", spunea Cel care este pentru mulţi Arhanghelul Mihail.

Cu o simpla şi umilă părere îmi exprim mirarea că Statul Român nu a luat măsuri de înfiinţare a unui spital în care tratamentele Călugărului Mihai să fie aplicate.

CÂTEVA PRENOTĂRI IMPORTANTE

1. În cazul în care pacientul simte o stare de slăbiciune, de oboseală ceaiurile de băut se pot indulci cu sirop cât mai natural: de afine, lămâie, brad, zmeură, mure. Aceste siropuri se pot folosi şi în caz de diabet, dar să nu depăşească totalul hidraţilor de carbon necesari zilnic.
2. Dacă apar dureri, se pune compresa 10 pe locul dureros şi durerea va dispărea.
3. Compresa 10 pusă în jurul capului este un remediu pentru toate bolile, dă linişte şi bucurie, sporeşte efectele rugăciunii şi meditaţiei.
4. Tratamentele de presopunctură sunt favorabile pentru bolnavi şi pentru prevenirea bolilor. Trebuie avut grijă ca tălpile picioarelor să fie permanent calde.
5. În caz de întindere de ligament, atât timp cât locul accidentat este cald, se pune compresa 10 cu lapte fiert, ţuică, sfeclă, iar când locul accidentat este calduţ se pune şi vin alb.
6. În locuinţele cu igrasie se pune un sac de 12 kg de var nestins în apropierea petei de umezeală. Sacul trebuie să fie permeabil pentru apă şi aer.
7. Pentru fiecare persoană există mâncăruri, plante, sucuri şi miros de plante care sunt favorabile practicii spirituale.
8. Se recomandă ca lichidele să nu fie băute reci sau fierbinţi, acest lucru este valabil şi în cazul mâncărurilor.
9. Periodic, se vor face analize sau controale medicale.
10. Alimentele favorabile unei persoane sunt alimente care au atât gust, cât şi miros plăcut pentru acea persoană.
11. Mirosul plăcut relaxează, regenerează şi creează o stare propice rugăciunii.

Împărtăşania, luată conştient, conduce spre sănătate sufletească şi trupească.

LISTE DE CEAIURI

LISTA NR. 1

Se foloseşte în dereglări menstruale. Dacă se combină cu Lista 6 care se foloseşte în afecţiuni dermatoiogice, atunci creşte efectul benefic în aceste afecţiuni.

1. ***Coada şoricelului; 2. Măr pădureţ 3. Muşeţel;4. Pătrunjel;*** **5.** ***Păducel;*** **6.** ***Trifol roşu; 7. Nuc - frunza; 8. Stejar*** - ***frunza.***

Notă: Dacă apar dureri, fără nuc şi stejar.

Modul de preparare şi folosire: Se pun, din fiecare plantă, câte 3 linguri (o mâna) într-un săculeţ de pânză subţire, deasă, nedecolorabilă. Se fierb un minut în 2,5 litri de apă. Dupa 3-5 zile se schimbă plantele din săculeţ, dar în fiecare zi se completează apa la 2,5 litri şi se fierb un minut.

Se fac 1-2 spălături cu un litru de ceai, cu irigatorul.

Pauză de 10-11 zile se ţine din ziua când apare ciclul.

LISTA NR. 2T

Tratamentul cu 2T n-are nici o contraindicaţie. El poate fi folosit şi de persoanele sănătoase.

1. ***Alun - frunze; 2. Brusture - planta; 3. Cicoare - planta;*** **4.** ***Coada calului - planta; 5. Coada şoricelului - planta;*** **6. Corn -** ***frunze; 7. Măr pădureţ - frunze, fruct; 8. Nuc - frunze; 9. Păducel*** **- flori, fruct; 10.** ***Porumbar*** **- flori, fruct; 11. Stejar -** ***frunze; 12. Tătăneasă - planta; 13. Trifol roşu - flori; 14. Troscoţel -planta; 15. Urzică - planta.***

Modul de preparare şi folosire: Se iau 3 linguri din fiecare plantă şi se pun într-un saculeţ de pânză subţire, deasă, nedecolorabilă. Se fierb două minute în 4 litri de apă. Ceaiul se toarnă într-un cazan peste care se toarnă încă 8 litri de apă rece, astfel încât temperatura băii să fie între foarte caldă şi caldă, dar nu fierbinte sau rece.

Se stă cu mâinile şi picioarele îin baia de ceaiuri timp de 20-25 de minute şi se udă mâinile până la coate şi picioarele până la genunchi.

Plantele din listă trebuie să fie puse în proporţie de peste 50% (adica cel putin 8 plante de pe listă).

În timpul băii se transpira mult. Este preferabil să se facă seara înainte de culcare - produce somn profund.

În săculeţ se pot pune plantele folosite la prepararea ceaiurilor de băut. Plantele din săculeţ se pot folosi timp de 5 zile, dupa care se aruncă.

LISTA NR. 6

1. ***Alun - frunze;*** **2.** ***Cicoare - planta;*** **3.** ***Coada şorlcelului - planta;*** **4.** ***Măr pădureţ - frunze, fruct;***
5. ***Mur - frunze;*** **6.** ***Muşeţel - florl*****; 7.** ***Mesteacăn - frunze; 8. Măcieş - fruct, frunze;*** **9.** ***Mentă - planta;***
10. Nuc - frunze; 11. Pătrunjel - frunze; 12. Păducel - flori, fruct; 13. Soc - florl, fruct;
14. Stejar - frunze; 15. Tei - florl; 16. Trlfoi roşu **- florl.**

Modul de preparare şi folosire: Se iau 3 linguri din fiecare plantă şi se pun într-un săculeţ de pânză subţire, deasă, nedecolorabilă. Se fierb două minute în 4-5 litri de apă. Se acoperă cu un capac în timpul fierberii. Numărul speciilor de plante folosite trebuie să fie în proporţie de 50% din lista de ceai.

A. Se inspiră pe nas şi se expiră pe gură, apoi invers, se inspiră pe gură şi se expiră pe nas. În timpul inhalaţiei se acoperă capul şi ochii cu un prosop. Inhalaţia dureaza 6-10 minute.

B. Se ia o cană de ceai pentru gargară. Gargara se repetă timp de 5-8 minute. Se trateaza afecţiuni ale gâtului şi

ale corzilor vocale.

C. Se fac bai de şezut într-un lighean timp de 10-15 minute. Nu se fac băi în ceai fierbinte sau rece.

Lista 6 poate fi folosită în afecţiunile căilor respiratorii, tratarea dinţilor şi afecţiunilor cavităţii bucale prin gargară, în afecţiunile stomacului, hemoroizilor, şi în dereglări menstruale. Se poate face tratament, după caz, o dată, de două ori sau de trei ori pe zi şi, în paralel se bea ceaiul 12.

LISTA NR. 7

Contra căderii părului.

1. ***Cimbrişor de câmp; 2. Coada şoricelului;*** **3.** ***Trlfoi sălbatic (flori);*** **4.** ***Salcie galbenă; 5. Salcie roşie;*** **6.** ***Sunătoare; 7. Porumbar; 8. Urzică vie; 9. Stejar (frunze);*** **10.** ***Macieş;*** **11. Alun** ***(frunze); 12. Păducel; 13. Mur; 14. Nuc.***

Se pune din fiecare plantă câte trei linguri şi se face un amestec care se fierbe un minut în doi litri de apă.

În fiecare seara se fac băi la cap. Nu se şterge părul, ci se infăşoară capul cu un material din lână de culoare albă (o căciulă) şi se ţine până a doua zi dimineaţă.

Se bea trei zile ceaiul 3 şi trei zile ceaiul 12.

LISTA NR. 8

Pentru creşterea părului.

- ***100 ml din Lista 7 contra căderii părului***
- ***100 ml alcool raflnat***
- ***100 ml spirt medicinal***
- ***100 ml amoniac***
- ***100 ml lapte flert***

Se amestecă toate împreună şi se spală locul unde nu creşte părul în fiecare seară 15-20 de minute.

Creşterea părului pe locul afectat este certă în cazul tratamentului corect.

LISTA NR. 3

1. ***Albăstrele; 2. Cătină;*** **3.** ***Clcoare; 4. Ciuboţica cucului;*** **5.** ***Clreş;*** **6.** ***Cruşln; 7. Dud; 8. Fasole;*** **9.** ***Gălbenele; 10. Grâu; 11. larbă mare; 12. In; 13. Muşeţel; 14. Mesteacăn; 15. Nalbă; 16. Ovăz; 17. Păpădie; 18. Păr; 19. Pătlagină; 20. Pătrunjel; 21. Pir; 22. Lumânărică; 23. Plop; 24. Porumb; 25. Salcie; 26. Scai vânăt; 27. Soc; 28. Traista ciobanului; 29. Trei fraţi pătaţi; 30. Troscoţel;***

31. Urzică moartă; 32. Vlşln; 33. Vâsc;* 34. *Volbură.

Modul de preparare şi de folosire: Se pun la fiert 1,5-2 litri de apă. Se ia o lingură rasă din fiecare plantă şi se pun toate o dată în apa care fierbe. Se lasă aproximativ două minute la fiert, după care se stinge focul. Dupa ce se răceşte, se strecoară şi se poate bea.

Se beau, din 30 în 30 de minute, câte 50 mililitri sau se bea o ceaşcă de 250 de mililitri înainte şi una dupa masa de dimineaţă, de prânz şi de seară. Ceaiul nu se bea peste noapte. În timpul tratamentului nu se bea apă. Numărul speciilor de plante folosite trebuie să fie în proporţie de peste 50% din lista de ceai.

Ceaiul 3 acţionează în sensul vindecării, adică „taie boala", activează organismul, şi este eficient în constipaţia cronică. În nici un caz tratamentul cu Ceaiul 3 nu poate depăşi 6 zile la rând, deoarece poate provoca diaree, hemoroizi etc.

LISTA NR. 3-0

1. Cruşin; 2. Dud; 3. Mesteacăn; 4. Păpădie; 5. Pătlagină;* 6. *Pătrunjel.

Modul de preparare şi folosire: vezi Lista nr. 3.

LISTA NR. 3-1

1. Ceai hepatic; 2. Cicoare;3. Coada şoricelului; 4. Cruşln; 5. Dud; 6. Fasole; 7. Lumânărică; 8. Mentă; 9. Mesteacăn; 10. Muşeţel; 11. Nalbă; 12. Păpădie; 13. Pătlagină; 14. Pătrunjel; 15. Porumb - mătase; 16. Rostopască; 17. Scal vânăt; 18. Sunătoare; 19. Turiţă mare; 20. Urzlcă moartă.

Modul de preparare şi folosire: vezi Lista *nr.* 3.

LISTA NR. 3-2

1. ***Albăstrele; 2. Ceal diuretic; 3. Clreş; 4. Coada calului; 5. Coada şoricelului; 6. Mesteacăn; 7. Mur; 8. Osul lepurelui; 9. Pătrunjel; 10. Porumb - mătase; 11. Porumbar; 12. Salcie;* 13. *Troscoţel; 14. Vişin.***

Modul de preparare şi folosire: vezi Lista nr. 3.

LISTA NR. 3-3

1. ***Ceai antiastmatic; 2. Ceal antibronşitic;* 3. *Ceai aromat; 4. Ceai pectoral; 5. Alun;* 6. *Clmbrlşor; 7. Ovăz; 8. Păr;* 9. *Soc; 10. Tei; 11. Zmeur.***

Modul de preparare şi folosire: vezi Lista nr. 3. În caz de tratament se bea:

Ziua 1 - 3-0
Ziua 2 - ceai 12
Ziua 3 - 3-1

Ziua 4 - ceai 12
Ziua 5 - 3-2
Ziua 6 - ceai 12
Ziua 7 - 3-3
Ziua 8 - ceai 12
Ziua 9 - 3-0
Ziua 10 - ceai 12
Ziua 11 - 3-1
Ziua 12 - ceai 12
ş. a. m. d.

Acest tratament se foloseşte in bolile la care nu se aplica tratamente de tip ,.şoc".

LISTA NR. 4

1. ***Afin; 2. Busuioc; 3. Chimion; 4. Sunătoare; 5. Talpa gâştei; 6. Trandafir, 7. Trifoi; 8. Urzică vie; 9. Ceai gastric; 10. Coada şoricelului; 11. Dud; 12. Gutui; 13. Gălbenele; 14. Nalbăa; 15. Păpădie;*** **16.** ***Pătlagină; 17. Pir; 18. Scai vânăt;*** **19.** ***Traista ciobanului; 20. Turiţă mare; 21. Ţintaură; 22. Ceai laxativ, 23. Ceai antihemoroidal; 24. Volbură; 25. Ceai aromat; 26. Corn; 27. Grâu; 28. Iarbă mare; 29. Măcieş; 30. Păducel; 31. Urzică moartă; 32. Fasole; 33. Mesteacăn; 34. Răchltan; 35. Văsc.***

Modul de preparare şi folosire: vezi Lista nr. 3.

LISTA NR. 4-0

1. ***Afin; 2. Busuioc;*** **3.** ***Chimion;*** **4.** ***Sunătoare; 5. Talpa gâştei;*** **6.** ***Trandafir; 7. Trlfoi; 8. Urzică vie.***

Modul de preparare şi folosire: vezi Lista nr. 3.

LISTA NR. 4-1

1. ***Ceai gastric; 2. Busuioc; 3. Chimion;*** **4.** ***Coada şoricelului; 5. Dud;*** **6.** ***Gutul;*** **7.** ***Gălbenele; 8. Nalbă; 9. Păpădie; 10. Pătlagină; 11. Pir; 12. Scai vânăt; 13. Sunătoare; 14. Traista ciobanului; 15. Turiţa mare;*** **16.** ***Ţintaură; 17. Ceai laxativ; 18. Ceai antihemoroidal; 19. Trifoi; 20. Volbură.***

Modul de preparare şi folosire: vezi Lista nr. 3

LISTA NR. 4-2

1. ***Ceai aromat; 2. Chimion; 3. Corn;*** **4.** ***Grâu; 5. Iarbă mare;*** **6.** ***Măcieş; 7. Păducel; 8. Urzică vie;*** **9.** ***Urzică moartă; 10. Dud; 11. Fasole; 12. Mesteacăn; 13. Răchitan; 14. Vâsc; 15. Volbură.***

Modul de preparare şi folosire: vezi Lista nr. 3.
Lista 4 este folosita contra diareii. Opreşte diareea in timp scurt (scaunul foarte moale). Constipatia sau

scaunul foarte tare nu sunt normale. Cei constipati indelungat pana la 12 ani, au predispozitie spre epilepsie.

LISTA NR. 12

Este anabolizant foarte puternic, care dă putere şi o stare de linişte. Numai cu linişte sufletească ne putem bucura de viaţă şi de ceea ce ne înconjoară. Procesul de îmbătrânire este mult încetinit. Se poate ca cel care aplică permanent Lista 12 să ajungă la vârsta de 80 de ani şi aparent să arate a fi de 50-55 de ani. Lista 12 poate fi utilizată atât de bolnavi, cât şi de cei sănătoşi. Ceaiurile pot fi băute 21-22 zile pe lună cu pauză de 9-10 zile. Gustul e bun, iar în caz de îndulcire, aceasta se face cu miere.

1. ***Cătină; 2. Ciuboţica cucului; 3. Coada calului; 4. Coada şoricelului; 5. Cimbrişor;*** **6.** ***Cireş;*** **7.** ***Cruşin; 8. Dud;*** **9.** ***Levanţică;*** **10.** ***Măcieş; 11. Mentă; 12. Mesteacăn; 13. Muşeţel; 14. Păducel;*** **15.** ***Păpădie; 16. Pătlagină; 17. Pătrunjel; 18. Plr; 19. Porumb; 20. Tei; 21. Traista ciobanului; 22. Trifoi; 23. Troscoţel; 24. Urzică moartă; 25. Vişin; 26. Vâsc; 27. Volbură; 28. Ceai aromat***

Modul de preparare si folosire: vezi Lista nr. 3.

LISTA NR. 5

În caz de hemoragie.

Acest tratament durează maximum 4 ore. Dacă după 4 ore hemoragia nu s-a oprit, este necesară intervenţia medicului.

1. ***Cafea naturală prăjită - o lingură; 2. Chimion semlnţe -*** **o** ***lingură; 3. Scorţişoară -*** **o** ***lingură; 4. Cuişoare -*** **1/6** ***lingură; 5. Sare dură - trei linguri;*** **6.** ***Zahăr pudră - o lingură.***

Este obligatorie lista completă. Se macină toate, cu excepţia sării, care rămâne dură, nemăcinată. Se ia la fiecare oră câte o linguriţă, după care se beau 100-200 ml lapte fiert şi răcit. Sarea nemăcinată se adaugă numai înainte de folosire.

LISTA NR. 9

Cand tratamentul cuprinde şi alte ceaiuri de băut decât cel din Lista 12, este bine să se înceapă cu cel din Lista 9.

1. ***O lingură cu sare amară; 2. 6 tablete de piramidon pentru adulţi (în cazuri de intoleranţă*** **se** ***poate înlocui cu paracetamol sau aminofenazon);*** **3. 6** ***tablete bicarbonat de sodiu;*** **4. 4** ***tablete codenal***

Pentru acest tratament este obligatorie lista completă.

Se macină tabletele, se fac praf şi se amestecă. Se ia o linguriţă din prafurile respective dimineaţa, cu o jumatate de oră înainte de masă şi, de asemenea, după masa de seară, la aproximativ o jumatate de oră, cu 100-200 ml lapte fiert şi răcit. După ce se terminaă doza preparată, se face o pauză de două luni.

Persoanele care au probleme cu stomacul este bine să se folosească şi de aceasta, pe lângă tratamentul pe care îl fac.

Lista 9 e benefică pentru cei care fac trei zile tratament cu ceaiul din Lista nr. 3 şi trei zile tratament

cu ceaiul din Lista 12. Se ia o lingură din Lista 9 pe stomacul gol cu 15-20 de minute înainte de a începe tratamentele cu ceaiuri. Această lingură cu prafuri se bea cu ½ pahar de lapte sau de ceai din Lista nr. 12 sau nr. 3, din ceaiul care se va bea în ziua respectivă.

Seara, la încheierea tratamentului pe ziua respectivă se procedează în acelaşi fel ca şi dimineaţa, dar cu 15-20 de minute după ultimul pahar de ceai băut.

Este de preferat ca Lista 9 să fie făcută la începutul tratamentului cu ceaiuri pe o perioada de 4-5 zile.

LISTA NR. 10

Pentru fiecare compresă se folosesc 4 bucăţi de pânză albă subţire şi deasă, îmbibate în:

1. *Lapte fiert; 2. Ţuică de prune de 50-55 degrade; 3. Vin alb-crlstalin; 4. Vin roşu.*

Peste ele se aplică un strat subţire de frunză de sfeclă de zahăr sau o felie subţire de sfeclă tăiată în lung. În loc de sfeclă de zahăr se mai pot pune frunze de potbal sau brusture.

Prima compresă, cea cu lapte trebuie să fie pusă pe piele, a doua peste prima, se pune cea cu ţuică, apoi a treia, cea cu vin alb, şi, în fine, cea de-a patra, compresă cu vin roşu. Pânzele nu trebuie să fie mai late de 15 cm sau decât necesită locul dureros. Compresele vor fi aşezate pe locurile precizate şi lăsate 6-8 ore, de preferinţă noaptea. Se leagă toate compresele şi se acoperă cu o faşă groasă, pentru a nu transmite mirosul în aşternut sau la pijama. În cazul Listei 10 aplicate pe gât, pe faţă, pe frunte sau pe ochi, se acoperă capul cu o căciulă.

După luarea compreselor, locul de aplicare se masează cu o solutie de :

1. Spirt medicinal ½ parte;
2. Parfumuri din flora spontana ½ parte din:

1. *Levănţică; 2. Lăcrămioară; 3. Narcisă; 4. Trandaflr;* 5. *Viorele.*

Parfumurile se amestecă în parţi egale. Lista 10 este folosită pentru îndepărtarea durerilor.

Cardiacii pun compresa cu Lista 10 de jur împrejurul pieptului, pe inimă. Bolnavii renali, de jur împrejur pe rinichi. Cei cu dureri de cap sau de ochi, de jur împrejurul frunţii sau pe ochi.

Lista 10 pusă de jur împrejurul capului şi pe ochi produce încet-încet o minte vivace, alertă, care recepţionează în mod pozitiv orice stimul venit din afară. Toate legăturile psiho-somatice se găsesc în creierul nostru, şi astfel se explică beneficiul pe care compresa 10 îl are pentru sistemul nostru psiho-energetic.

În caz de răceală, Lista 10 nu se aplică decât parţial, pe mâini sau pe picioare.

LISTA NR. 11

Fumuri pentru descompunerea pietrelor de la ficat; rinichi şi fiere.

1. Răşină de brad; 2. Clei de cals; 3. Clei de cireş; 4. Clei de piersici; 5. Cleă de vişin;* 6. *Clei de prun.

Modul de preparare şi folosire: Se ia din fiecare o bucăţică de mărimea bobului de grâu sau de porumb. Se pun pe o plită încinsă sau pe jar. Se pune o pâlnie de metal peste conţinut, cu ţeava în sus. Se trage o

gură de fum plină şi se înghite în stomac. După aceasta se tuşeşte de patru ori la rând. Se iau patru guri de fum înainte de mâncare cu o oră, dimineaţa. La o jumatate de oră după fum se ia o linguriţă de ulei de măsline, după care se iau 100 ml de bere proaspătă, iar după aceasta 100 ml de apă cât mai sulfuroasă (apa minerală care conţine sulf). După o jumătate de oră se poate mânca.

Aceasta listă se dădea numai la indicaţiile călugărului Mihail

LISTA NR. 13

În asociere cu alte ceaiuri, este recomandată pentru stomac şi plămâni.

1.*1 kg spirt medicinal;* 2. *24 aspirlne;* 3. 6 *plramidoane adulp;* 4. 6 *tablete bicarbonat;* 5.*4 tablete codenal;* 6.*2 lamai proaspete*.

Modul de preparare şi folosire: Se macină toate la un loc, se pun în spirt, se face un amestec. Se inhalează din sticlă, dar mai aproape de 15 cm de nas şi cu ochii închişi. Se face din 8 in 8 *o*re, câte 7-10 minute, o inhalaţie. Se inspiră pe nas şi se expiră pe gură, apoi se inspiră pe gură şi se expiră pe nas, alternativ, de mai multe ori.

Nu se bea !

Aceasta lista se dădea numai la indicaţiile călugărului Mihail

LISTA NR. 15

Contra cancerului.

Se alege un trunchi de mesteacăn care să aibă scoarţa sănătoasă. Se taie trunchiul de la 5-10 cm deasupra solului. Trunchiul trebuie să aibă lungimea de 2 m. La înalţimea pe care o are bolnavul, trunchiul trebuie să aibă circumferinţa egală cu circumferinţa capului bolnavului. Pentru transport şi pentru a fi utilizat mai uşor, trunchiul se poate tăia în două jumătăţi egale, dar la tratament se începe cu partea superioară, mai subţire. Pentru a se păstra bine pe durata tratamentului, partea inferioară a trunchiului sau parţile inferioare ale celor două jumătăţi se pun în apă, dar în cazul celor două jumătăţi, la jumatatea inferioară, care nu este încă folosită, i se acoperă capătul care iese afară din apă, cu o cârpă umedă. Tratamentul trebuie să inceapa la cel mult două zile de la tăierea trunchiului.

La trunchiul de mesteacăn se începe decojirea de la partea superioară mai subţire, spre partea inferioara mai groasă. Decojirea se face inelar pe trunchiuri, în formă de dreptunghiuri cu lăţimea cât lăţimea palmei bolnavului şi cu lungimea cât lungimea palmei bolnavului. Dupa ce se epuizează scoarţa de pe un inel cu lăţimea cât laţimea palmei bolnavului se trece mai departe la următorul inel. Se iau bucăţile de coajă şi se mărunţesc. Coaja se ia de pe trunchi numai înainte de a se pune la fiert.

Se pun la fiert 3 litri de apî. Se pun 7 linguri de grâu în apă care fierbe şi se fierb încet până ce grâul devine comestibil, adică plesneşte. Se adaugă coaja de mesteacăn mărunţită şi se mai fierbe încă două minute împreună cu grâul.

În cazul cand exista răni externe, se ia separat într-o cană ceai, pentru a se tampona locurile cu răni. Când nu există răni externe ceaiul se bea integral. Tratamentul durează până ce se termină scoarţa de pe trunchi.

În caz de constipaţie se adaugă plantele Listei 3 şi se fierb împreună cu cojile şi grâul. În caz de diaree se adaugă plantele Listei 4 şi se fierb împreună cu cojile şi grâul. În cazul când urina este tulbure se

adaugă plantele Listei 12 şi se fierb împreună cu cojile şi grâul.

La indicaţiile călugărului Mihai, la tratament se adaugă şi un trunchi de răchită care se alege şi se pregăteşte ca şi trunchiul de mesteacăn, cu menţiunea ca grosimea trunchiului nu trebuie să fie mai mică decât grosimea genunchilor bolnavului şi nici mai groasă decât grosimea taliei bolnavului. Este recomandat să fie cât mai asemănător cu trunchiul de mesteacăn. La trunchiul de răchită decojirea se începe de la partea inferioara spre partea superioara. Coaja de rachită se adaugă la coaja de mesteacăn şi se fierbe impreună cu grâul.

LISTA NR. 16

Pentru cicatrizarea rănilor.

Se ia un litru de lapte în două vase emailate. Se fierbe laptele dintr-un vas până când pieliţa de lapte creaşte 1-2 cm.

ATENŢIE! Să nu crape pieliţa! După ce se răceşte se toarnă în celălalt vas curat. Se fierbe din nou la fel şi se repetă manevra până când laptele este fiert de 5 ori. Vasele trebuie să fie spălate şi curăţate. Se curăţă un cartof roşu, cu pieliţa groasă şi se taie cât se poate de mărunt cu un cuţit cromat sau de lemn de stejar uscat. Se introduce în lapte când fierbe a 5-a oară şi se amestecă până se face pastă. Se pune pe orice fel de rană, un cm grosime şi se leagă cu un tifon alb, sterilizat. Se păstrează legătura două zile şi două nopti după care se spală cu apă oxigenată. Se repetă până la vindecare.

LISTA NR. 17

Pentru anemie.

Se ia în fiecare zi la fiecare masă un ou proaspăt cu coajă cât mai roşiatică şi o bucată de salam de Sibiu sau carne de vânat de marimea unui ou. Dupa aceea se bea un pahar de vin de butuc din dealurile de amiază, din viţa Nova şi Izabel, măcar la o masă pe zi. Tratamentul durează timp de 100 de zile.

În cazuri de anemie mai uşoară se recomandă să se bea un pahar de vin roşu pe zi, de preferat înainte de culcare.

LISTA NR. **18**

Pentru prostată.

Ceaiul de băut Lista nr. 12 se bea timp de 20 de zile fără întrerupere, în care timp, un fier magnetizat, încălzit şi învelit într-o cârpă cu vin (încalzit de 2-3 ori pe noapte) se pune pe băşică. De câte ori se încălzeşte fierul se schimbă poziţia de culcare pe cele 2-3 parţi ale corpului. În timpul celor 20 de zile de tratament nu se bea apă, ci numai ceaiul Listei nr. 12.

LISTA NR. 19

1. ***Anason; 2. Busuloc;*** **3.** ***Chlmlon;*** **4.** ***Clmbrlşor de câmp;*** **5.** ***Cimbrişor de grădină; 6. Coada şoricelului; 7. Coriandru;*** **8.** ***Fenicul; 9. Iasomie - flori; 10. Lăcrămioare; 11. Levănţică; 12. Mentă;*** **13-** ***Muguri de brad; 14. Muşeţel; 15. Narcise;*** **16.** ***Păducel - flori; 17. Salcâm - flori; 18. Scorţişoară; 19. Soc; 20. Tel - flori; 21. Trandaflr (alb, roşu, mărunt, mare); 22. Trel fraţi pătaţi; 23. Trlfoi - flori (roşu, alb; cel alb cules din locurl sălbatlce, neplantat de om); 24. Turiţă mare; 25. Viorele.***

Acest ceai de flori aromate (petale şi pistil - 1,5 litri pe zi, timp de 20 de zile pe lună) are efect puternic de regenerare a întregului organism. Se recomandă celor care sunt sănătoşi sau aproape sănătoşi.

Listele 12 şi 19 au efecte care pot fi observate în decurs de 2-4 luni de către orice persoană din anturaj.

TRATAMENTE

Recomandări:

1. În general, unde nu sunt specificaţii, persoanele bolnave trebuie să bea alternativ 3 zile ceaiul *nr.* 3 şi 3 zile ceaiul nr. 12 şi se pune compresa nr. 10 pe locurile dureroase, în caz de diaree se bea ceaiul nr. 4.

2. Ceaiul nr. 12 trebuie băut şi de persoanele sănătoase pentru menţinerea sănătăţii.

3. A se ţine seama de durata tratamentului, care este diferit la bărbaţi faţă de femei. Vezi la sfârşit durata tratamentului.

4. Pentru mai multe clarificări în ce priveşte un anume tratament sunaţi la tel. 064/134657 sau 0745/894521, luni şi vineri între orele 20 - 21.

CEAI CONTRA REUMATISMULUI

1. *Gălbenele;2. Mesteacăn;3. Carpen;4. Cimbrişor;5. Coada şoricelului;* 6. *Coada calului; 7. Cireş; 8. Dud; 9. Măr pădureţ; 10. Mur; 11. Mentă.*

Modul de preparare şi folosire: Se pune la fiert un litru de apă. Se ia o lingură rasă din fiecare plantă şi se pun toate deodată în apă care fierbe. Se lasă aproximativ două minute la fiert, după care se stinge focul. După ce se răceşte, se strecoară şi se poate bea.

Ceaiul nu se bea peste noapte. În timpul tratamentului nu se bea apă. Numărul speciilor de plante folosite trebuie să fie în proporţie de peste 50% din lista de ceai.

PENTRU LIPSĂ DE CALCIU

Se ia coajăa de ou. Se rade pe ea coajă de lămâie. Se stoarce şi lămâie până de dizolvă tot calciul din coaja de ou. Apoi se ia o lingură cu miere pe zi.

CEAI ÎN CAZ DE PUROI CU FEBRĂ

Se face ceaiul 3 şi compresa 10 pusă cu mult mai jos faţă de locul cu puroi (gât, brâu).

CEAI CONTRA TEMPERATURII ŞI A RĂCELII

Se face lista 12 (pentru temperatură; comprese cu ţuică pe frunte şi în jurul gâtului - scade repede temperatura). În caz că nu scade temperatura, se va pune compresa 10 în jurul capului.

CEAI CONTRA PUROIULUI LA DINŢI

Se face lista nr. 6 (gargară).

CEAI PENTRU BOLI DE INIMĂ ŞI PARALIZII

În caz de constipaţie se ia ceaiul 3 până când scaunul devine mai moale, după care se continuă cu lista 12. La scaun normal şi moale, lista 12. (Aceasta listă este valabilă ca o listă de subzistenţă şi pentru persoanele afectate de alte boli organice.)

CEAI PENTRU CĂILE RESPIRATORII

Se fac inhalaţii cu ceaiul 6, iar ceaiul 12 se bea.

CEAI PENTRU BOLI DE PIELE

Se bea ceaiul 12, iar ceaiul 6 se tamponeaza de 15-16 ori pe locul bolnav, de 2-3 ori pe zi.

PENTRU TENSIUNE MARE

Se iau 6 boabe de fasole, se macină şi se amestecă cu apă. Se formează un fel de pastă. Se bea o linguriţă la fiecare 4 ore. Regleaza tensiunea mare.

CEAI CONTRA DURERILOR ASCUŢITE

Se bea ceaiul 12 şi se pune compresa 10 pe locurile dureroase. Se adaugă, eventual, un magnet peste compresa la locul dureros.

PENTRU DEFICIENŢE DE VEDERE

În caz de durere, compresa 10. Se bea ceaiul 12.

Să se privească în apă curgătoare la răsărit şi la asfinţit lumina soarelui**.** Când nu există apă curgătoare, se poate privi şi într-un lac sau într-un lighean. Razele soarelui cad în apă şi din apă se reflectă în ochi. Se face şi dacă sunt nori.

ÎN CAZ DE DIAREE

Se bea ceaiul 4.

ÎN CAZ DE CONSTIPAŢIE

Se face ceaiul 3.

CEAI PENTRU TEMĂTORI, PENTRU CEI CARE N-AU ÎNCREDERE, N-AU CURAJ SUNT NELINIŞTIŢI

1. Trlfoi roşu;* 2. *Ştir de apă;* 3. *Osul iepurelui.

Se pun la fiert 400-500 ml de apa. Se ia din fiecare plantă câte o jumătate de lingură şi se pune în

apa care fierbe. Se fierb două minute. Se masează, de la umăr, prin spatele urechii, pe deasupra urechii, pe frunte şi pe deasupra ochilor. Se incepe o data din stanga şi apoi din dreapta.

CEAI PENTRU MEMORIE

1. ***Soc****;* ***2. Muşeţel; 3. Pătrunjel;*** **4.** ***Cimbrişor; 5. Albăstrele;*** **6.** ***Narcise - flori****;*

Se pune la fiert un litru de apă. Se ia o lingură rasă din fiecare plantă şi se pun toate deodată în apă care fierbe. Se lasă aproximativ două minute la fiert, după care se stinge focul. Ceaiul se bagă în spirt sanitar şi se face frecţie. Cantitatea de ceai este de 700 ml, şi cea de spirt sanitar tot de 700 ml. Nu se bea. Frecţia se face circular în partea de jos, sub buric, şi la organele sexuale.

CEAI PENTRU CONCENTRARE (BUCURIE)

1. ***Mesteacăn;*** **2.** ***Stejar; 3. Dud; 4. Cimbrişor; 5. Alun****;* **6.** ***Măr pădureţ;*** **7.** ***Corn*****;** ***8. Gutui;*** **9.** ***Măcieş*****.**

Se pune la fiert un litru de apă. Se ia o lingură rasă din fiecare plantă şi se pun toate deodată în apă care fierbe. Se lasă aproximativ două minute la fiert, după care se stinge focul.
Se beau 700-1000 ml şi se poate face baie la picioare cu ceai cald din aceleaşi plante.

CEAI PENTRU INHIBAŢI

Ceaiul 12 (poate fi îndulcit cu sirop natural de lămâie sau turiţă mare). Se beau, pe stomacul gol, 700-1000 ml pe zi.

PENTRU DURERI DE DINŢI ŞI GINGII

Ceaiul 6 - gargară după fiecare masă.

CEAI PENTRU STĂPÂNIRE DE SINE (PENTRU OAMENI SLABI ŞI FĂRĂ PUTERE, LIPSIŢI DE INIŢIATIVE)

1. Păducel; 2. Măcieş*; 3. Chimion; 4. Trifoi roşu;* **5.** ***Gutui;*** **6.** ***Alun; 7. Corn; 8. Stejar;*** **9.** ***Paltin; 10. Urzică vie; 11. Urzică moartă; 12. Talpa gâştei; 13. Sunătoare; 14. Scai vânăt***

Se pune la fiert un litru de apă. Se ia o lingură rasă din fiecare plantă şi se pun toate deodată în apă care fierbe. Se lasă aproximativ două minute la fiert, după care se stinge focul. Se beau 700-1000 ml pe zi.

CEAI CONTRA CANCERULUI

Vezi lista 15.

PENTRU CICATRIZAREA RĂNILOR

Vezi lista 16.

PENTRU ANEMIE

Vezi lista 17. Cei cu anemie sa bea seara un pahar de vin roşu.

PENTRU BOLI DE PROSTATA

Vezi lista 18.

CEAIURI PENTRU CEI CARE AU PROBLEME DE CANAL URINAR. BLOCAJ URINAR.

Ceai cu carpen, mesteacăn, vase şi scai vânăt, în cantitate foarte mare, deci concentrat. Ceaiul va fi îndulcit cu sirop dulce natural sau cu miere de albine.

PENTRU AMELIORAREA OASELOR COLOANEI VERTEBRALE

Spumă de lapte fiert cu coada şoricelului, muşetel şi pătrunjel. Se poate pune compresa 10 pe locurile dureroase. Se fierbe spuma impreună cu plantele, în apă.

PENTRU INSOMNIE

Ceai gastric şi ceai laxativ. Se beau două ceşti la masa de seară.

CEAI PENTRU CEI CU NERVII SLĂBIŢI (NERVOŞI) ŞI SLABI ÎN GREUTATE

1. ***Ceai aromat; 2. Cimbrlşor;*** **3.** ***Busuioc;*** **4.** ***Mentă;*** **5.** ***Mesteacăn;*** **6.** ***Măcieş*****.**

Se pune la fiert un litru de apă. Se ia o lingură rasă din fiecare plantă şi se pun toate deodată în apă care fierbe. Se lasă aproximativ două minute la fiert, după care se stinge focul. Se beau 700-1000 ml pe zi.

CEAI PENTRU ÎNGRĂŞARE

1. ***Ceai aromat; 2. Cimbrişor;*** **3.** ***Busuioc; 4. Menta; 5. Mesteacăn;*** **6.** ***Măcieş.***

Se pune la fiert un litru de apă. Se ia o lingură rasă din fiecare plantă şj se pun toate deodată în apă care fierbe. Se lasă aproximativ două minute la fiert, după care se stinge focul. Se beau 700-1000 ml pe zi.

CEAI PENTRU SLĂBIRE

1. ***Ceai hepatic; 2. Nuc - frunze (orlce ceai cu gust amar);*** **3.** ***Talpa gâştei;*** **4.** ***Păpădie.***

În funcţie de concentrarea ceaiului se slăbeşte mai încet sau mai rapid. Se bea o ceaşcă de ceai înainte de fiecare masă.

PENTRU TORTICOLIS

Se face lista 12 şi se aplică lista 10 pe locurile dureroase.

PENTRU HIPERTIROIDIENI

Se face lista 12 + inhalaţii şi gargară cu ceaiul 6, plus compresa 10 împrejurul gâtului şi pe frunte, în jurul capului.

PENTRU UNGHII ÎNCARNATE

Se face ceaiul 12 şi se tamponează cu ceaiul 6 pe unghii de trei ori pe zi.

PENTRU DIABET

Se face o zi ceaiul 3 şi o zi ceaiul 12 + baia 2T. Se pune lista 10 în caz că apar dureri, şi acestea vor dispărea în decursul câtorva zile.

PENTRU CEI CARE VOR SĂ SE LASE DE FUMAT ŞI DE BĂUT

Se bea o ceaşca din ceaiul 3 inainte de culcare. Se doarme pe burta cel puţin 30 de minute. Dimineaţa se bea o altă ceaşcă din ceaiul 3, înainte de masă.

PENTRU ÎNTĂRIREA DINŢILOR ŞI PREVENIREA CARIILOR

Se face gargară cu ceaiul 6 dupa fiecare masă.

PENTRU HEMOROIZI

Se face ceaiul 12 + doua bai de şezut cu ceaiul 6, una dimineaţa şi una seara.

PENTRU SINUZITĂ

Se face ceaiul 12 + inhalaţii şi gargara cu ceaiul 6, de doua ori pe zi.

PENTRU BOLNAVI DE INIMĂ

Se bea o zi ceaiul 3-0, o zi ceaiul 12, o zi ceaiul 3-1, o zi ceaiul 12, o zi ceaiul 3-2, o zi ceaiul 12, o zi ceaiul 3-3, o zi ceaiul 12 şi se reia de la ceaiul 3-0 (tratament de menţinere, nu de vindecare).

CEAI CONTRA TUSEI CONVULSIVE

1. ***Crenguţă de păr;*** **2.** ***Ovăz; 3. Soc; 4. Frunze de alun;*** **5.** ***Urzlcă moartă;*** **6.** ***Scai vânăt.***

Se pune la fiert un litru de apă. Se ia o lingură rasă din fiecare plantă şi se pun toate deodată în apa care fierbe. Se lasă aproxrmativ două minute la fiert, după care se stinge focul. Se beau 700-1000 ml pe zi, o ceaşcă înainte de fiecare masă.

Mirosurile aromatice sunt benefice.

Este bine să se folosească parfumuri naturale, esenţe şi uleiuri volatile naturale.

Pentru cei sentimentali, firi liniştite**,** cu simţul frumosului, sunt benefice mai ales parfumurile fine

(lăcrămioare, viorele, etc.).

La cei care sunt firi aprinse, parfumurile trebuie să fie pătrunzătoare.

La cei care sunt firi mai puţin sentimentale, de o anumită duritate în comportare, mirosurile benefice sunt cele tari (busuioc, iasomie).

Este bine ca inhalarea să se facă din când în când, pe perioade scurte.

Durata tratamentului

Tratamentul pentru bărbaţi durează 40 de zile pe anotimp, astfel:

1 septembrie - 10 octombrie
1 decembrie - 10 ianuarie
1 martie - 10 aprilie 1 iunie - 10 iulie

Când este doar ceai de băut, se bea 40 de zile si 10 se face pauză, timp de un an de zile.

Tratamentul pentru femei dureaza 20 de zile pe lună, 10 zile pauză pe timpul ciclului, timp de un an de zile.

Informaţii la ASOCIAŢIA UNCHIULUI MIHAI DIN PRILOG ** A. H. C. *Tel. 064/134657,* sau *0745/894521* - *lunl şi vinerl între orele 20 - 21.

LISTE SPECIALE CU CEAIURI DE BĂUT

Ceaiurile speciale sunt pentru boli specifice şi în aceste cazuri nu se vor mai bea ceaiurile din listele 3 şi 12. Tratamente de mesteacăn şi carpen sunt eficiente pentru orice om - bolnav sau sănătos.

CEAI PENTRU BOLI DE INIMĂ

1. *Păducel; 2. Troscoţel; 3. Trifoi cu flori roşii*; *4. Trifoi cu foi albe; 5. Măcriş domnesc (de casă);*

6. Măcriş iepuresc (de pădure); 7. Spini din coroana lul Isus (Herba Sancta); 8. Nalbă mare; 9. Nalbă mică; 10. Nalbă de pădure; 11. Cimbrişor de câmp; 12. Cicoare; 13. Ceai pectoral; 14. Mentă; 15. Muşeţel; 16. Talpa gâştii; 17. Mesteacăn.

CEAI PENTRU BOLI DE PLĂMÂNI

1. *Ceai pectoral, ceai antiastmatic, ceai antibronşitic, ceai antihemoroidal, ceai aromat 2. Muşeţel* 3. *Fenicul 4. Salvieş 5. Macieşeş 6. Arnicaş 7. Chimionş 8. Anasonş 9. Ovazş 10. Socş 11. Par de Ilvadaş 12. Alunş 13. Scai vânăt; 14. Urzica moarta; 15. Urzica vie;* 16. *Măr pădureţ; 17. Păr pădureţ; 18. Păducel;* 19. *Podbal; 20. Carpen; 21. Tătăneasă; 22. Mesteacăn; 23. Nalbă mare; 24. Nalbă mică; 25. Nalbă de pădure;* 26. *Frunze şi teci de fasole; 27. Mentă creaţă; 28. Ologea;* 29. *Coada calului; 30. Coada racului.*

În cazuri speciale se mai adaugă şi ceai gastric, ceai hepatic, ceai diuretic, ceai laxativ.

CEAI PENTRU BOLI PSIHICE

1. *Lăcrămioare;* 2. *Flori de tei; 3. Flori de soc; 4. Cimbrişor de câmp; 5. Cimbru de grădină;* 6. *Chimion;* 7. *Anason; 8. Fenicul; 9. Trifoi roşu; 10. Trifoi alb; 11. Trandafir roşu (flori mărunte); 12. Trandafir alb (flori mărunte); 13. Sânziene galbene; 14. Sânziene albe;* 15. *Salcâm (flori şi frunze); 16. Dud; 17. Pătlagină; 18. Păpădie;* 19. *Troscoţel; 20. Pir cu rădăclnă; 21. Păducel; 22. Cireş; 23. Vişin; 24. Scai vânăt; 25. Sunătoare; 26. Cicoare; 27. Gălbenele; 28. Traista ciobanului; 29. Rug de mure; 30. Ologea; 31. Talpa gâştii; 32. Paltin; 33. Mesteacăn; 34. Carpen; 35. Fag;* 36. *Stejar; 37. Urzică vie; 38. Urzică moartaş 39. Osul iepurelui; 40. Măr gutui - frunze şi fructe; 41. Vâsc de măr; 42. Nuc – frunze; 43. Levănţică; 44. Rozmarln; 45. Salvie; 46. Frasin; 47. Ciuboţica cucului; 48. Brad; 49. Grâu boabe; 50. Tei - flori şi coajă; 51. Ovăz;` 52. Orz;* 53. *Secară; 54. Măcieşe; 55. Mentă; 56. Ventrilică; 57. Coada calului; 58. Coada racului;* 59. *Corn – frunze; 60.* ştir de *apă;* 61. *Rostopască; 62. Castan comestibil.*

P.S. În fiecare an, în luna martie, să se bea sevă de mesteacăn şi de carpen.

BOLI DE PIELE (DE BĂUT)

1. *Mesteacăn; 2. Cicoare (se triplează cantitatea); 3. Sunătoare; 4. Caşul popii; 5. Pătrunjel de casă;* 6. *Pătrunjel de câmp; 7. Turiţă mare; 8. Traista ciobanului; 9. Flori de tei alb; 10. Dud; 11. Chimion; 12. Anason; 13. Fenicul; 14. Busuioc; 15. Priboi; 16. Bărdinoc; 17. Urzică moartă cu flori albe; 18. Păpădie - frunze, flori şi rădăcini; 19. Pătlagină; 20. Gălbenele (se tripleaza cantitatea).*

CEAI PENTRU TEN FRUMOS (DE BĂUT)

1. *Scai vânăt; 2. Rug de mure;* 3. *Cimbrişor de câmp;* 4. *Soc - flori; 5. Tei alb - flori; 6. Urzică moartă; 7. lasomie; 8. Măr pădureţ; 9. Păr pădureţ; 10. Caşul popii; 11. Căline; 12. Trandafir alb - flori; 13. Trandafir roşu - flori; 14. Urzică vie; 15. Vâsc de măr; 16. Carpen; 17. Mesteacăn; 18. Măcieş; 19. Păducel; 20. Păpădie; 21. Ologea; 22. Pir cu rădăclnă.*

P.S. În fiecare an, în luna martie, să se bea sevă de mesteacăn şi de carpen.

CEAI PENTRU DEZECHILIBRU HORMONAL

1. Coada şoricelului cu flori; 2. Coada calului; 3. Coada racului; 4. *Mărul lupului; 5. Urzică moartă;* 6. *Urzică vie; 7. Lăcrămioare; 8. Măr pădureţ; 9. Păr pădureţ; 10. Trifoi cu flori roşii; 11. Trifoi cu flori albe; 12. Măcieşe; 13. Cătine;14. Mesteacăn*

LISTA PENTRU EMOŢII ŞI DEPRESII

1. *Măr pădureţ; 2. Păr;* 3. *Sunătoare; 4. Cicoare; 5. Scai vânăt;;* 6. *Păducel; 7. Rug de mure; 8. Arţar - frunze; 9. Salcâm; 10. Tei - flori albe; 11. Mesteacăn; 12. Urzică vie; 13. Urzică moartă; 14. Păpădie - frunze, flori, rădăclnă; 15. Pătlagină; 16. Dud; 17. Corn - frunze.*

CEAI PENTRU MUNCĂ INTELECTUALĂ INTENSIVĂ

1. *Coada şoricelului; 2. Dud alb; 3. Dud roşu;* 4. *Păr păduret; 5. Măr; 6. Măcieşe; 7. Tei; 8. Soc; 9. Mesteacăn; 10. Carpen;11. Pătlăgică; 12. Păpădie; 13. Turiţă mare; 14. Scai vânăt;15. Trifoi alb; 16. Trifoi roşu; 17. Cătină; 18. Nalbă mică; 19. Nalbă mare***;** *20. Nalbă de pădure; 21. Măcriş domnesc; 22. Măcrlş lepuresc; 23. Cicoare; 24. Trandafir roşu; 25. Trandafir alb; 26. Trandafir galben; 27. Bărdinoc; 28. Briboi; 29. Verdeaţă.*

CEAI PENTRU BOLI GENITALE

1. *Coada calului; 2. Coada racului; 3. Coada şoricelului; 4. larbă mare; 5. Păpădie; 6. Pătlagină; 7. Urzică vie; 8. Urzică moartă; 9. Osul lepurelui; 10. Căline; 11. Potrocea; 12. Prlbol; 13. Bărdinoc; 14. Pătrunjel de grădină; 15. Pătrunjel de câmp; 16. Muşeţel; 17. Trifoi; 18. Păducel; 19. Măr pădureţ; 20.Măcieşe; 21. Tătănească; 22. Mesteacăn; 23. Corn - frunze.*

P.S. Nuc şi stejar se adaugă numai dacă nu prezintă dureri.

ÎNVĂŢĂTURILE CĂLUGĂRULUI MIHAI

„FIŢI VESELI!"

„ÎNAINTE DE ORICE, FII MORAL!"

„NU TE ENERVA!"

Certăreţii au faţa urâtă, brăzdată de riduri, iar cei buni, care sunt gata să ierte oricând şi orice greşeală, au faţa liniştită, plăcută şi luminoasă.

Dacă de la noi pleacă o faptă bună, locul nu rămâne gol (vid), ci se va înmulţi binele de 10 ori în acel loc. Încercaţi să urmăriţi şi voi când faceţi un lucru bun: vă simţiţi mai bine şi aşa se va simţi şi cel căruia îi faceţi binele. Învaţă şi pe alţii care aud sau văd fapta, să o facă şi ei. Dacă sunteţi toată ziua bine dispus, puteţi observa cum creşte puterea în voi.

Când ne certăm cu cineva, suntem nervoşi, nu mai putem mânca, nu ne putem odihni, împrăştiem agitaţie în jurul nostru şi, dacă se repetă des, ne îmbolnăvim.

În ce măsură vindecă rugăciunea?

- Vindecarea depinde de harul dat de la Dumnezeu persoanei respective şi de credinţa cu care este spusa rugăciunea (se foloseşte rozariul).

Cum se recunoaşte dacă o religie este bună sau nu?

- Este bună dacă o recunoaşte pe Sfânta Fecioară Maria Atotputernică şi Sfânta Cruce.

CELE 24 DE CUVINTE CARE NU TREBUIESC ROSTITE.
CARTE DE ÎNŢELEPCIUNE A
CĂLUGĂRULUI MIHAI

Această carte a fost dictată de Călugărul Mihai Neamţu discipolului său spiritual, Partenie Lămurean.

Subsemnatului A. Horia Cheţianu i s-a dat dreptul de publicare încă din timpul vieţii Călugărului Mihai Neamţu.

PREFAŢĂ

L-am cunoscut pe Călugărul greco-catolic Mihai Neamţu pe data de 15 februarie 1988. La acea dată el era deja cunoscut în toate judeţele din nordul Transilvaniei. Locuia în satul Prilog, comuna Oraşul-Nou, judeţul Satu-Mare. Veneau la el zeci şi sute de mii de oameni bolnavi, dar erau mulţi care veneau să ceară sfaturi religioase sau de viaţă. N-a cerut niciodată plată, i-a primit pe toţi, iar cine i-a urmat sfaturile, a putut depăşi obstacolele vieţii.

Iubea atât de mult oamenii, încât îi primea neîntrerupt, până seara târziu. Pentru cei care ajungeau noaptea, Călugărul Mihai îi primea chiar la acea oră de noapte. M-au frapat ochii lui mari şi blândeţea lui. Când era obosit de primirea atâtor oameni, glasul lui era stins şi obosit.

În pelerinajele mele pe timp de iarnă viscoloasă, când nu era asaltat de oameni şi el era odihnit, am avut posibilitatea să-i aud vocea lui obişnuită. Era o voce caldă, curată, învăluitoare.

Niciodată nu se plângea de necazuri. Era bun cu toată lumea. Cunoştea viaţa celor care veneau la el. Dacă vizitatorul făcuse o greşeală foarte gravă i-o spunea direct, fără milă, fiindcă stia că orice greşeală îl poartă pe om spre o boală trupească sau sufletească. Recunoaşterea propriilor greşeli împiedică desfăşurarea bolii, precum şi repetarea aceloraşi greşeli în viitor.

Când intram la el, aveam parte de un tratament egal cu al celorlalţi vizitatori, deşi mă consideram printre aleşii lui aproximativ 50-60 de discipoli. Ştiam că nu puteam ascunde nimic în faţa lui, exact ca în momentele când Dumnezeu ar fi de faţă.

Nu mă certa, ci doar mă dojenea între patru ochi.

Vorbea puţin. Răspundea direct la întrebări prin 1-2 propoziţii scurte. Rareori vorbea neîntrebat, dar râdea când în jurul lui se glumea. La intrarea în camera sa avea un mic afiş: „Fiţi veseli!".

Intrau bolnavi, bătrâni, tineri, căutători ai adevărului. Eram uimit de această putere extraordinară de a primi, a asculta şi îndruma atâţia oameni.

Pentru mine era ca un părinte. l-am spus odată: „părinte, dacă un om obişnuit sau un medic ar primi atâţia oameni cât primiţi Dumneavoastră în timp de două zile ar muri!". A zâmbit, a dat din cap şi mi-a răspuns: „Da, aşa este!".

Mulţi l-au considerat ca fiind Arhanghelul Mihail!

Moartea lui, la 23 lunie 2000, a lăsat un mare gol în inima oamenilor care l-au cunoscut şi l-au iubit.

Avea doar 76 de ani şi mi-am pus întrebarea, ca şi alţi discipoli, de ce a plecat.

Raspunsul este: „Lecţia a fost predată - preluaţi-o şi continuaţi! Aveţi încredere în voi!"

Informaţii despre Călugărul Mihai Neamţu se pot citi în „Ceaiuri de viaţă lungă ale Călugărului Mihai Neamţu", apărută la Editura Dacia şi în cartea „L-a cunoscut pe Unchiu' Mihai", care este în curs de apariţie.

Informaţii se pot cere la numerele de telefon: 064/134657 sau 0745/894521, luni şi vineri între orele 20 şi 21.

P. S. Această extraordinară personalitate a primit şi a vindecat trupeşte şi sufleteşte zeci de mii de oameni. Întreaga viaţă şi-a dedicat-o lor şi religiei creştine. A dus crucea lui Iisus şi nu s-a plâns niciodată de nimic. A fost persecutat pe vremea comuniştilor şi chiar după 1989, în biserica greco-catolică pe care a sprijinit-o din toată inima, s-au auzit voci contra lui. Aceste câteva voci disparate, oare câţi oameni au adus în biserică sau câţi au însănătoşit?

Anton Horia Cheţianu

INTRODUCERE

Viaţa este o continuă mişcare în plan spiritual şi în plan fizic.

Cunoscute de noi, microcosmosul şi macrocosmosul sunt într-o continuă mişcare - o continuă

transformare.

Mişcarea sau vibraţia din lumea superioară, din lumea spirituală, este puţin cunoscută nouă, celor de rând. Ştiinţa a făcut ceva progrese, atât cât a permis bunul Dumnezeu, dar este încă departe de adevăr. Atunci când ajungem la adevăr, toate fenomenele din jurul nostru le înţelegem, le simţim, le credem.

Pentru ca să schimbăm ceva în jurul nostru trebuie să ne deschidem sufletul spre iubire. lubire către Dumnezeu şi iubirea aproapetui nostru. Pentru aceea, din 24 de ore cât are o zi, cel puţin 4 ore trebuie să meditäm, să ne rugăm, să ne gândim la Dumnezeul cel Bun.

Orice gând al nostru trebuie să fie pozitiv - faţă de noi şi faţă de aproapele nostru. Orice acţiune trebuie să fie pozitivă. Vorbirea noastră trebuie să fie de cele mai multe ori, pe cât posibil, plăcută. Să folosim cuvintele cele mai plăcute în convorbiri, în aprecierea aproapelui. Unchiu' Mihai din Prilog ne-a lasat cele 24 de cuvinte care trebuie scoase din vocabularul nostru şi, pe cât posibil, înlocuite cu altele pozitive mai blânde, mai înţelepte.

Lucrând zi de zi la transformarea noastră vom reuşi încet, încet să schimbăm vibraţia brută, egoistă, sălbatică şi respingătoare din noi şi vom deveni calmi, buni, iubitori, stralucitori la faţa şi la ochi. Astfel totul se va schimba în jurul nostru: în familie, la serviciu, pe stradă, în ţară şi în lume. Numai aşa şi cu ajutorul lui Dumnezeu vom învinge negativul din noi şi din lume şi vom putea crea o lume mai bună; aşa vom putea aduce din nou Raiul pe Pământ.

Dacă un om este închis sufleteşte şi vorba lui este respingătoare, chiar dacă încearcă să spună ceva frumos, chiar dacă se roagă nu va transmite ceva pozitiv. În schimb un om bun, un om cu har prin vorbirea lui, împrăştie iubire, mireasmă spirituală asupra celor din jurul lui chiar dacă nu spune cine ştie ce. Aşa se explică de ce o persoană sfântă, cum era unchiu' Mihai, deşi dădea sfaturi obişnuite spre tratament şi rugăciune, era ascultat şi de cei mai împietriţi necredincioşi. Vorba lui fiind plină de iubire se ducea imediat la sufletul celui care îl asculta. Sufletul încântat de o astfel de iubire primea sfatul cu bucurie (cuvintele lui şi le aminteau oamenii şi continuă să şi le amintesc şi acum). Aşa cum cuvintele lui lisus au rămas peste veacuri şi vor rămâne, şi ale unchiului Mihai şi ale altor sfinţi vor rămâne în sufletele noastre, deoarece sunt pline de iubire, iar noi căutăm iubirea. Acesta fiind scopul vieţii noastre. AMIN!

preot Partenie Lămurean

Cele 24 de cuvinte care nu trebuiesc rostite

Moto:

O, nopţi adânci de har bogat
Cu voi am plâns şi m-am rugat,
Din taina voastră-am adunat
Tot ce am trăit mai minunat

O, trup slăbit, cu tine-am dus
Frumoasa luptă a lui Isus,
Prin tine al lui Cuvânt l-am spus

Mărit fi Tu, Isuse al meu
De tot ce ţi-am plătit mai greu

Cele 24 de cuvinte - cu explicaţii

Aceste cuvinte scrise mai jos, sunt cele 24 de scaune de care vorbeşte Sf. Ioan în Apocalipsă, Masa din mijlocul scaunelor este lumea, care va fi judecată după cele 24 de cuvinte.

Se recomandă înlocuirea lor cu alte cuvinte sau expresii:

1. Sudalma
2. Blestemul
3. Dracul
4. Răul
5. De ce ai făcut?
6. Nu a trebuit să faci!
7. Nu ai făcut bine
8. Nu ştiu
9. Nu pot
10. Nu reuşesc
11. Baiul
12. Greul
13. Necazul
14. Nu merg
15. Nu fac
16. Nu vreau
17. Nu văd
18. Nu aud
19. Nu găsesc
20. Nu înţeleg
21. Am uitat
22. Am pierdut
23. Am spart
24. Am stricat

Ca să se şteargă efectul pronunţării acestor cuvinte, să se rostească următoarea rugăciune:

„O, Fecioară Maria, concepută fără de prihanăa strămoşească roagă-Te pentru noi, care alergăm la Tine, şi pentru cei ce nu aleargă. Amin"

Explicaţii:

SUDALMA, BLESTEMUL, DRACUL

Aceste trei cuvinte nu trebuie spuse sub nici o formă şi în nici o situaţie (nici în glumă şi nici repetând după alţii). Spunându-le în gând au acelaşi efect negativ pentru persoana la care ne gândim. Să le înlocuim cu o binecuvântare sau să nu zicem nimic. Biblia spune „La început era cuvântul şi cuvântul era cu Dumnezeu şi cuvântul era Dumnezeu" (loan 1/1). Acesta înseamnă că toată vorbirea este însuşi Dumnezeu. De aceea trebuie să avem o vorbire plăcută, curată şi să vorbim numai ceea ce este necesar. Să vorbim puţin, deoarece printr-o vorbire lungă şi necontrolată pierdem multă energie. Prin folosirea cuvintelor nepermise atragem şi spre noi forţe negative. Cărţile sfinte spun că fiecare cuvânt înconjoară Pământul. Îngerii şi diavolii sunt în atmosferă (între Pământ şi Lună). Ei simt vibraţia cuvintelor rostite de noi. Dacă vorbele noastre au vibraţii bune, îngerii se apropie se noi, în mod contrar diavolii.

RĂUL

Se poate spune în rugăciune, se poate citi, se poate scrie. Cei ce-l rostesc vor avea sigur parte de el.

DE CE AI FĂCUT?
NU A TREBUIT SĂ FACI!
NU AI FACUT BINE!

Aceste expresii sunt asemănătoare şi prin nefolosirea lor învăţăm să nu mustrăm şi să nu facem observaţii la nimeni. Cuvântul atinge sufletul, îl poate mângâia sau ucide. Nu avem nici un drept să judecăm pe nimeni, există un judecător, care este Dumnezeu şi fiecare îşi va primi pedeapsa după faptă. Să înlocuiţi cele trei expresii cu „ar fi bine să faci aşa" şi să-i arătaţi cum trebuie să facă. Certăreţii au faţa urâtă, brăzdată de riduri, iar cei buni, care sunt gata să ierte oricând şi orice greşeală au faţa liniştită, plăcută, luminoasă.

NU ŞTIU NU POT! NU REUŞESC!

Acestea vor trebui înlocuite cu un „nu" simplu sau „voi incerca", „am sa pot", „am sa reuşesc" sau „nu am ştiut", „nu am putut", „nu am reuşit".

GREUL

Isus spune ,,Luaţi jugul meu şi sarcina, căci jugul meu este dulce şi sarcina mea este uşoară". Luaţi aminte, acest cuvânt este des folosit şi oamenii sunt foarte loviţi de greutăţi.

NECAZUL

Chiar dacă există asupra noastră, trebuie să-l tratăm ca şi cum nu ar fi. „Fericiţi cei prigoniţi pentru dreptate, că acelora este împărăţia cerurilor". „Fericiţi cei care plâng că aceia se vor mângâia".

NU MERG, NU FAC, NU VREAU

Aceste cuvinte sunt expresiile neascultării, pentru care s-a facut iadul. Se pot folosi expresiile „Nu trebuie a merge", „Nu trebuie a face", „Nu este bine". De aici izvorăsc cele mai multe certuri, neînţelegeri în familii, deoarece în mod deosebit sunt folosite de copii.

„Cedează ca să învingi"; Christos a cedat răutăţii oamenilor, nu s-a certat cu ei, s-a lăsat răstignit şi a cucerit Pământul nu numai pentru vremea Sa, ci pentru totdeauna. Nouă nu ni se cere chiar aşa un sacrificiu, doar să nu ne certăm în familie, cu părinţii, cu fraţii, să fim răbdători şi gata de ajutor.

NU VĂD, NU AUD, NU GĂSESC

Trebuie folosite la trecut „Nu am vazut", „Nu am auzit", „Nu am găsit". Dacă le repetăm ajungem să observăm, să nu auzim, ce este în jurul nostru, mintea se întuneca şi vom ajunge să vorbim singuri pe stradă. Înlocuiţi aceste cuvinte, pentru că aşa vă veţi controla vorbirea şi pe voi înşivă în orice situaţie.

NU ÎNŢELEG

Le putem folosi la trecut ,,nu am înţeles" sau simplu „NU", pentru a nu deveni neînţelegător.

AM UITAT

Se poate înlocui cu „Nu mi-a rămas în minte" sau mi-a ieşit din minte.

AM PIERDUT

A pierde ceva, este rezultatul neatenţiei şi slăbiciunilor noastre. Folosind des apare riscul pierderii si a împărăţiei lui Dumnezeu.

AM SPART

Se poate tnlocui cu „A cazut," „Noroc".

AM STRICAT

Poate sa urce de la a strica o jucarie, la a strica o casnicie şi altele. Faptele trecutului trebuie depaşite cu o gandire şi cu o vorba constructive, edificatoare.

Este important sa le dati atentia cuvenita celor 24 de cuvinte deoarece toata viata noastra actiunile bune sau rele, depind de ce gandim, vorbim şi facem. Aceste cuvinte sunt dictate din DIVINITATE iubitului nostru "Unchiul Mihai" care îşi sacrifică viaţa pentru noi cei păcătoşi.

Trăim într-o lume egoistă, cu oameni mândri, orgolioşi, lipsiţi de dragoste, zgârciţi. Unii încearcă să se folosească de lucrurile necurate pentru a ajunge la fericire.

Adevarata fericire este doar in Dumnezeu, la care nu ajungem fără să ne deprindem urmatoarele calităţi: bunătate, dărnicie, ascultare, iubire, respect, renunţare, credinţă, speranţă etc.

Din punct de vedere filozofic se spune şi este adevarat, ca suntem inconjurati de „bine" şi de „negativ". Binele este cel care urcă, iar răul este cel care coboară. Dacă de la noi pleacă o faptă bună, locul nu ramane gol (vid), ci se va înmulţi binele de 10 ori în acel loc. Încercaţi să urmăriţi şi voi când faceţi un

lucru bun, vă simţiţi mai bine şi aşa se va simţi şi cel la care-i faceţi binele. Învaţă şi alţii care aud sau văd fapta, să facă şi ei. Dacă sunteţi toată ziua bine dispus, puteti observa cum creşte puterea în voi.

Nu uitaţi: creştinul bun, răsplata pentru faptele bune o aşteapta de la Dumnezeu, nu de la aproapele său, pentru ca fapta bună să nu devină un schimb de fapte, comerţ.

Când săvârşim un lucru ce nu este bun, cu câteva zile înainte, deja pe creierul nostru se lasă nori grei, iar înaintea ochilor nu mai vedem decât persoana pe care vrem să o nedreptăţim. Nici noaptea nu ne putem odihni, deci suntem complet sub controlul satanei. Chiar mai mult de 10 nenorociri vin pe capul nostru, chiar dacă nu suntem imediat în cunoştinta lor. Când ne certăm cu cineva, suntem nervoşi, nu mai putem mânca, nu ne putem odihni, împrăştiem agitaţie în jurul nostru şi dacă se repetă des ne îmbolnăvim încet.

Mulţi vor spune că ei au făcut multe şi nu au păţit nimic. Dumnezeu nu bate cu bâta. Cu cât se amână pedeapsa cu atât va fi mai dureroasă. Poate când aproape aţi uitat răul comis, Dumnezeu îl loveşte pe om unde-l doare mai tare şi când lumea îi este mai dragă, atingându-i totdeauna sufletul. De multe ori copiii noştri suferă de unele păcate săvârşite de părinţi, direct sau indirect.

„CACI DIN CUVINTELE TALE TE VEI INDREPTA ŞI DIN CUVINTELE TALE TE VEI OSANDI"

Matei 12,37

RUGĂCIUNI

Rozariul unchiului Mihai

Faţă de Rozariul obişnuit, cu cele 15 mistere, pentru spaţiul dintre mărgele cele mici se mai adaugă urmatoarele rugăciuni (se pot spune şi după prima parte a rugăciunii Născătoare de Dumnezeu <Bucură-te Marie> în loc de „Sfântă Marie, Maica lui Dumnezeu, roagă-Te pentru noi acum şi-n ora morţii (transformării) noastre"):

1-2. Preasfântă Marie, Maica lui Dumnezeu şi a noastră, Împărăteasa Cerului şi universului, noi de la crucea lui Isus, precum Isus a spus, fiii Tăi suntem şi cu umilinţă Te rugăm:

- Apără-ne de ispite şi de spiritele care nu sunt bune, iar acele spirite şi ispite care nu sunt bune şi se află în noi până în prezent, să fie scoase afară, să nu mai intre iarăşi.
- Apără-ne de duşmani şi de primejdii, de dureri, neplăceri, de păcate, de sminteli şi de greşeli, fapte necuviincioase, de lucruri fără de folos, iar acele păcate, sminteli şi greşeli, fapte necuviincioase, lucruri fără de folos, făcute până în prezent cu fapta, cu cuvântul, cu privirea, cu promisiunea, cu gândul, cu dorinţa, cu slăbiciunea, cu ştiinţă sau neştiinţă, cu voia şi fără voia noastră, să fie iertate şi uitate, să nu se poată vorbi, nici scrie, nici citi, nici cu gândul a se aminti de nimeni niciodată, nici unde şi nici când şi aşa, cu ajutorul harului Tău, învredniceşte-ne de o transformare uşoară şi placută şi de acum înainte să facem numai sfântă voia Ta, binele nostru pământesc şi ceresc şi cel de-al aproapelui nostru la fel, iubindu-Te, cinstindu-Te şi mărindu-Te în vecii

vecilor. Amin.

2-3. Preasfântă Marie, Maica lui Dumnezeu şi a noastră, Împărăteasa Cerului şi universului, noi de la crucea lui Isus, precum Isus a spus, fiii Tăi suntem şi cu umilinţă Te rugăm:

- Scoate toate sufletele din Purgatoriu, fii lângă cei ce mor astăzi, şi de acum într-o lună până-n ora aceasta şi in clipa aceasta, să nu se osândească nici unul dintre ei, îndreaptă-i pe toţi la cer.

3-4. Preasfântă Marie, Maica lui Dumnezeu şi a noastră, Împărăteasa Cerului şi universului, noi de la crucea lui Isus, precum Isus a spus, fiii Tăi suntem şi cu umilinţă Te rugăm:

- Iartă-mă pe mine păcătosul şi pe toţi cei din lumea aceasta, fii lângă cei ce se nasc astăzi şi de acum într-o lună până-n ora aceasta şi clipa aceasta, să se nască fără de păcatul strămoşesc, fă sa fie prunci buni, cum ai fost Tu, Sf. Iosif, Sf. Ioan Botezătorul, sfinţii Tăi părinţi Ioachim şi Ana, precum şi părinţii lor şi părinţii părinţilor lor.

4-5. Preasfântă Marie, Maica lui Dumnezeu şi a noastră, Împărăteasa Cerului şi universului, noi de la crucea lui Isus, precum Isus a spus, fiii Tăi suntem şi cu umilinţă Te rugăm:

-Ajută misionarii să încreştineze toţi păgânii, rătăciţii şi necredincioşi, să ajungă la credinţa cea adevărată.

- Asigură-le mântuirea sufletelor, dă-le sănătate deplină şi cele de trebuinţă pentru existenţa vieţii veşnice. Amin.

5-6. Preasfântă Marie, Maica lui Dumnezeu şi a noastră, Împărăteasa Cerului şi universului, noi de la crucea lui Isus, precum Isus a spus, fiii Tăi suntem şi cu umilinţă Te rugăm:

- Vindecă-mă pe mine bolnavul sufleteşte şi trupeşte si pe toţi cei bolnavi sufleteşte şi trupeşte.
- Asigură-le mântuirea sufletelor, dă-le sănătate deplină şi cele de trebuinţă pentru existenţa vieţii veşnice. Amin.

6-7. Preasfântă Marie, Maica lui Dumnezeu şi a noastră, Împărăteasa Cerului şi universului, noi de la crucea lui Isus, precum Isus a spus, fiii Tăi suntem şi cu umilinţă Te rugăm:

- Scoate pe toţi din închisori şi din încurcături.
- Asigură-le mântuirea sufletelor, dă-le sănătate deplină şi cele de trebuinţă pentru existenţa vieţii veşnice. Amin.

7-8. Preasfântă Marie, Maica lui Dumnezeu şi a noastră, Împărăteasa Cerului şi universului, noi de la crucea lui Isus, precum Isus a spus, fiii Tăi suntem şi cu umilinţă Te rugăm:

- Fă toţi credincioşii buni conducerea ţarii şi a lumii.
- Asigură-le mântuirea sufletelor, dă-le sănătate deplină şi cele de trebuinţă pentru existenţa vieţii veşnice. Amin

8-9. Preasfântă Marie, Maica lui Dumnezeu şi a noastră, Împărăteasa Cerului şi universului, noi de la crucea lui Isus, precum Isus a spus, fiii Tăi suntem şi cu umilinţă Te rugăm:

- Fă toţi creştini buni conducerea bisericilor şi a mănăstirilor, fraţii şi surorile, părinţii şi neamurile şi toate cunoştinţele noastre.
- Asigură-le mântuirea sufletelor, dă-le sănătate deplină şi cele de trebuinţă pentru existenţa

vieţii veşnice. Amin.

9-10. Preasfântă Marie, Maica lui Dumnezeu şi a noastră, Împărăteasa Cerului şi universului, noi de la crucea lui Isus, precum Isus a spus, fiii Tăi suntem şi cu umilinţă Te rugăm:

- Fă bine celor care ne-au făcut nouă bine şi acelora la care suntem datori şi ne-au cerut să le facem bine.
- Asigură-le mântuirea sufletelor, dă-le sănătate deplină şi cele de trebuinţă pentru existenţa vieţii veşnice. Amin

10. Preasfântă Marie, Maica lui Dumnezeu şi a noastră, Împărăteasa Cerului şi universului, noi de la crucea lui Isus, precum Isus a spus, fiii Tăi suntem şi cu umilinţă Te rugăm:

- Ai grijă de cei orfani, de cei străini, de cei călători, de cei îngrijoraţi.
- Asigură-le mântuirea sufletelor, dă-le sănătate deplină şi cele de trebuinţă pentru existenţa vieţii veşnice. Amin

Dupa cele 3 Născători de la început se pot zice rugăciunile 1-2, 2-3, 3-4, iar după fiecare decadă, după Mărire Tatalui (+)..., se zice rugăciunea îngerului de la Fatima:

- prima aparţine Unchiului Mihai, a doua aparţine Rozariului obişnuit:

1. O, Isuse al meu, iartă-ne păcatele, fereşte-ne de focul iadului şi condu la Cer toate sufletele, mai ales pe acelea care au mai mare nevoie de îndurarea Ta, cele care sunt mai părăsite.

Regina Sfântului Rozariu roagă-Te pentru noi. Roagă-Te pentru noi, Regina Sfântului Rozariu, ca să ne facem vrednici de făgăduinţele lui Christos.

Preasfântă Fecioară Marie, apară ţara noastra românească şi religia noastră catolică.

2. O, Maria zămislită fără de păcat, roagă-Te pentru noi care alergăm la Tine şi pentru toţi aceia care nu aleargă.

Dumnezeul meu, cred în Tine, mă închin Ţie, nădăjduiesc, Îti mulţumesc şi Te iubesc şi-Ţi cer iertare pentru toţi aceia care nu cred, nu Ţi se-nchină, nu nădăjduiesc, nu-Ţi mulţumesc şi nu Te iubesc.

Preasfântă Treime Te ador, Dumnezeul meu, Dumnezeul meu, Te iubesc, Te aştept şi Te doresc să vii în cel mai Sfânt Sacrament, care eşti chiar Tu.

Această rugăciune se poate recita şi la începutul părţii introductive, după cele 3 Născători.

Înaintea primei Născători se zice Mărire lui Dumnezeu Tatăl, care ne-a creat. Şi acum şi pururea şi în veci vecilor Amin. Înaintea celei de-a doua: Mărire şi lui Dumnezeu Fiul, care ne-a răscumpărat. Şi acum şi pururea şi în veci vecilor Amin. Iar înaintea celei de a treia: Mărire lui Dumnezeu Spiritul Sfânt, care ne sfinţeşte. Şi acum şi pururea şi în veci vecilor Amin. După a treia Născătoare se zice: Mărire Tatălui şi Fiului şi Sfântului Spirit. Şi acum şi pururea şi în veci vecilor Amin. (înaintea rugăciunii îngerului de la Fatima).

Pe cruce se zice Crezul, pe mărgelele mari şi rotunde Tatăl nostru..., iar pe cele mici şi ovale Născătoare... La medalion se zice intenţiunea pentru care se face acel Rozar.

Prima Rugăciune a Unchiului Mihai

TATĂL NOSTRU..., NĂSCĂTOARE..., MĂRIRE..

Doamne, Dumnezeul nostru, Dispunătorul tuturor, care ne-ai făcut pe noi toţi şi pe toate şi de la care aparţinem noi toţi şi toate, Sfânta Treime: Tatăl, Fiul şi Sfântul Spirit, Dumnezeu nemărginit de mare şi bun, mărit, iubit şi cinstit să fii de toţi şi de toate, oriunde şi oricând.

Pentru rugăciunile Preasfintei Fecioare Maria, a Sfântului Iosif, ale Sfântului Apostol Tadeu (verişorul lui Isus) şi a celorlalţi sfinţi, apostoli, părinţi, martiri, profeţi, cuvioşi şi drepţi şi a tuturor sfinţilor îngeri, cu umilinţă Te rugăm:

Dă-ne linişte sufletească, credinţa, nădejde şi iubire, asigură-ne mântuirea sufletului, dă-ne sănătate deplină, pace şi linişte, voinţă şi tărie, pace şi linişte ţării noastre şi lumii întregi, şi toate acele daruri, de care avem noi lipsă, atât noi cât şi alţii pentru care ne rugăm.

Iară pentru vredniciile Sfinţilor Arhangheli Mihail, Gabriel, Zadkiel, Rafael, Peliel, Maltkiel şi Uriel şi ale tuturor sfinţilor îngeri, cu umilinţă, Te rugăm:

Apără-ne de ispite şi de spiritele care nu sunt bune, iar acele ispite şi spirite care nu sunt bune şi se află în noi până în prezent, să fie scoase afară, să nu mai intre iarăşi; apără-ne de duşmani şi de primejdii, de durere, de supărare, de neplăceri, de păcate, de sminteli şi de greşeli, de fapte necuviincioase şi de lucruri fără de folos, iar acele păcate, sminteli şi greşeli, fapte necuviincioase şi lucruri fără de folos făcute până în prezent cu fapta, cu cuvântul, cu privirea, cu promisiunea, cu slăbiciunea, cu gândul, cu dorinţa, cu voie şi fără voie, cu ştiinţa şi neştiinţa, să fie iertate şi uitate, să nu se poată vorbi, nici scrie, nici citi, nici cu gândul a se aminti de nimeni, niciodată, niciunde şi nicicând şi aşa cu ajutorul darului Tău, învredniceşte-ne de o transformare uşoară şi plăcută şi de acum înainte să facem numai Sfântă Voia Ta, binele nostru pământesc şi ceresc şi cel de-al aproapelui nostru la fel, iubindu-Te, cinstindu-Te şi mărindu-Te în veci vecilor. Amin.

Tatăl nostru..., Născătoare..., Mărire...

A Doua Rugăciune a Unchiului Mihal

TATĂL NOSTRU..., NĂSCĂTOARE..., MĂRIRE...

Isuse, Marie, Iosif, Vă iubim şi cu umilinţă Vă rugăm:

Învredniciţi-ne pe noi, să Vă iubim cu toţii mult mai mult, mântuiţi-ne sufletul de orice neplăceri, daţi-ne nouă credinţă, nădejde şi iubire, sănătate deplină, pace şi linişte, voinţă şi tărie, iar pentru vredniciile

sfinţilor care astăzi serbează ziua lor, a îngerilor noştri păzitori şi a tuturor sfinţilor îngeri, de la Bunul Dumnezeu Tatăl, Darul Sfântului Spirit de a face prezentul bine, de completa trecutul cu bine şi de a pregăti viitorul bun pentru veşnicie şi aşa să Vă putem iubi, adora şi mări în vecii vecilor. Amin.

Tatăl nostru..., Născătoare,.., Mărire...

Litania Sântului Arhanghel Mihail

Doamne miluieşte-ne!
Christoase miluieşte-ne!
Doamne miluieşte-ne!
Isuse Christoase miluieşte-ne!
Isuse Christoase îndeplineşte-ne ruga!
Părinte Ceresc, Dumnezeule miluieşte-ne pe noi!
Fiule Răscumpărătorul lumii miluieşte-ne pe noi!
Spirit Sfânt, Dumnezeule miluieşte-ne pe noi!
Sfânta Treime, un singur Dumnezeu miluieşte-ne pe noi!
Sfinte Mihail, plin de înţelepciunea lui Dumnezeu roagă-te pentru noi!

Sfinte Mihail, adorator al Cuvântului Divin roagă-te pentru noi!
Sinte Mihail, încoronat de onoare şi glorie roagă-te pentru noi!
Sfinte Mihail, foarte puternic, principe al armatelor roagă-te pentru noi!
Sfinte Mihail, conducător al Paradisului roagă-te pentru noi!
Sfinte Mihail, conducător şi consolator al poporului lui Izrael roagă-te pentru noi!
Sfinte Mihail, splendoarea şi fortăreaţa Bisericii militante roagă-te pentru noi!
Sfinte Mihail, onoarea şi desfătarea Bisericii triumfătoare roagă-te pentru noi!
Sfinte Mihail, lumina îngerilor, apărarea creştinilor roagă-te pentru noi!
Sfinte Mihail, forţa celor care luptă sub steagul Crucii roagă-te pentru noi!
Sfinte Mihail, lumina şi încrederea sufletelor la sfarşitul vieţii roagă-te pentru noi!
Sfinte Mihail, sprijin foarte sigur, ajutorul nostru în toate nefericirile noastre
roagă-te pentru noi!
Sfinte Mihail, crainicul sentinţei eterne roagă-te pentru noi!
Sfinte Mihail, consolatorul sufletelor în flăcările iadului roagă-te pentru noi!
Sfinte Mihail, pe care Dumnezeu Te-a însărcinat să primeşti sufletele după moarte roagă-te pentru noi!
Sfinte Mihail, Principele nostru roagă-te pentru noi! Sfinte Mihail, Avocatul nostru roagă-te pentru noi!

Mielul lui Dumnezeu care ridici păcatele lumii iartă-ne Doamne!
Mielul lui Dumnezeu care ridici păcatele lumii ascultă-ne Doamne!
Mielul lui Dumnezeu care ridici păcatele lumii miluieşte-ne pe noi!

Doamne Isuse sfinţeşte-ne pe noi printr-o binecuvântare mereu nouă şi acordă-ne prin intermediul Sfântului Arhanghel Mihail care ne învaţă să strângem în cer şi să schimbăm bunurile temporale cu cele ale eternităţii, Tu care vieţuieşti şi domneşti în veci vecilor. Amin.

O, Mare Principe al Cerurilor, păzitor foarte credincios al Bisericii, Sfinte Arhanghele Mihail cu toate că sunt nedemn de a apărea în faţa Ta, încrezator în speciala Ta bunătate, mişcat de străjnicia admirabilei Tale rugăciuni şi de mulţimea binefacerilor Tale vin la Tine alături de îngerul meu păzitor şi în prezenţa tuturor îngerilor din cer pe care îi am ca martori ai devoţiuni mele către Tine, Te aleg astazi protectorul şi avocatul meu particular şi îmi propun cu tărie să Te onorez întotdeauna şi să fac să fii onorat din toată suflarea. Binevoieşte o Protectorule, Arhanghele să mă admiţi în numărul servitorilor Tăi devotaţi, fii alături de mine toată viaţa, ca sa nu ofensez ochii foarte curaţi ai lui Dumnezeu, nici în fapte nici în gânduri. Apără-mă tot timpul vieţii mele împotriva tuturor tentaţiilor diavolului în mod special pentru credinţa şi curăţie şi în ora morţii obţine-mi pacea sufletului meu şi du-mă în patria eternă. Amin.

Rugăciune către Sfinţi Arhangheli

Pentru a primi şi ajutorul Arhanghelilor trebuie să rostim zilnic un:

TATĂL NOSTRU..., NĂSCĂTOARE..., MĂRIRE...

Către Arhanghelul, care răspunde de ziua respectivă:

1. Sf. Arhanghel Mihail - luni - ,,Mihael" înseamnă «Cine e mai mare decat „El" = parte din Dumnezeu». S-a luptat cu cei care n-au vrut să asculte de Dumnezeu.
2. Sf. Arhanghel Gabriel - marţi - Răspunde de anunţuri. El a vestit Sf. Fecioare naşterea lui Isus.
3. Sf. Arhanghel Rafael - miercuri - A însoţit pe Tobia în ţară străină şi răspunde de toţi cei care călătoresc şi de călători.
4. Sf. Arhanghel Zadkiel - joi - El a oprit jertfa lui Avram şi i-a dat în schimb un berbec. Avram a pus acelui loc numele Domnul va purta de grijă.
5. Sf. Arhanghel Peliel - vineri - El s-a luptat cu Iacob şi l-a botezat (pe) Izrael.
6. Sf. Arhanghel Maltkiel - sâmbătă - El a scos poporul Izrael din Egipt, l-a trecut prin marea Roşie, împărţind-o în două.
7. Sf. Arhanghel Uriel - duminică - El a ridicat piatra de pe mormântul lui Isus. A vestit femeilor Învierea Domnului.

Observaţii:

1. „Cele 24 de cuvinte care nu trebuiesc rostite" sunt transmise prin Unchiul Mihai, Rozariul şi Cele două rugăciuni redate sunt ale Unchiului Mihai iar rugăciunile către Sfinţi Arhangheli sunt recomandate de el.
2. Cele două rugăciuni ale Unchiului Mihai sunt aprobate de Biserică.
3. La a doua şi a treia rugăciune din Rozariul Unchiului Mihai nu este Amin.

4. Orice traducere să aibă alături originalul în limba română.

5. A nu se trece Mihael în loc de Mihail, a se menţine la orice multiplicare sau traducere litera „ i " pentru ca aşa este corect in acest caz! Explicaţii se vor da mai târziu. Dar menţionîm că de fapt şi în limba română Mihail se scrie cu litera „i" şi aşa preferă şi Unchiul Mihai.

CALEA SPRE FERICIRE

„Nu fiţi trişti, căci bucuria Domnului este puterea voastră!"

INTRODUCERE

Rugăciunea este o stare mistică. Ea este principala armă împotriva tuturor relelor şi negativităţilor din societatea zilelor noastre.

Cu ani în urmă aveam dorinţa să mă rog, dar nu eram în stare. Aveam dureri de cap cumplite la 1-2 minute dupa ce începeam să mă rog. De obicei aceste dureri persistau 2-3 zile. Cerând sfatul preotului Augustin Prunduş din Cluj-Napoca; el mi-a zis: „Când te trezeşti, la început de zi, dedică tot ce faci până noaptea când te culci lui Dumnezeu. Să ai acest lucru în minte în tot timpul zilei!"

Poate şi datorită acestei practici simple am ajuns la Călugărul greco-catolic Mihai Neamţu din satul Prilog (Satu-Mare). Lui i-am spus că vreau să fiu sănătos pentru a mă putea ruga sau mai precis să am atâta sănătate încât să pot să fac rugăciune. Urmându-i sfatul am ajuns ca în câteva luni să practic rugăciunea atât de mult cât îmi place. Atunci el mi-a spus: „Fă rugăciunea continuă!" şi am făcut-o.

Îi adresez mulţumirea mea din inimă pentru timpul şi îndrumările pe care mi le-a dat. Sper ca această carte să fie un ghid practic pentru cei care au ales calea rugăciunii şi pentru căutătorii ei.

Rugăciunea este actul de bază al religiei. Ea vine de la Dumnezeu şi merge spre Dumnezeu. Întotdeauna când ne rugăm, Domnul este cu noi.

Matei scrie la Cap. VI, versetul 33: ,,Cereţi lucruri mari, că cele mărunte le veţi primi pe deasupra."

Elementele care pot să dea bucurie vieţii noastre ţin de felul nostru de a privi lumea, ţin de interiorul nostru. Aceste elemente pot fi: liniştea sufletească, lipsa de teamă, iubirea aproapelui, iubirea de Dumnezeu, discernământul, arta, comportarea morală, respectarea tăcerii etc. În primul rând în această clasificare stau rugăciunea şi meditaţia. Acestea pot fi de orice fel, dar eficacitatea lor constă în bucuria şi liniştea sufletească pe care ne-o dau.

1. RUGĂCIUNI ŞI MEDITAŢII CREŞTINE

a) Rugăciunea către Tatăl Nostru

„Tatăl Nostru, care eşti în ceruri, sfinţească-se Numele Tău, vie împărăţia Ta, facă-se voia Ta, precum în

cer aşa şi pe pământ. Pâinea noastră cea de toate zilele dă-ne-o nouă astăzi; şi ne iartă nouă greşelile noastre precum şi noi iertăm greşiţilor noştri; şi nu ne lăsa pe noi în ispită ci ne mântuieşte de cel rău. Căci a Ta este impărăţia şi puterea şi mărirea, a Tatălui, şi a Fiului, şi a Sfântului Spirit, acum, şi pururea, şi în vecii vecilor. AMIN."

Aceasta este o rugăciune de bază a Bibliei spusă de însuşi Isus. „Tatăl Nostru" este alăturat în general altor rugăciuni. Este folosită ca o rugăciune de mulţumire înainte de începerea mesei sau înainte de culcare. „Tatăl Nostru" are şi un puternic efect de purificare a mâncărurilor şi a băuturilor. Este o rugăciune care repetată şi repetată dă linişte şi pace.

O altă rugăciune către Dumnezeu este cea folosită de Sf. Francisc de Assisi: „Deus et omnia" - Dumnezeu şi totul. La acest punct, a se vedea meditaţia creştină MA - RA – NA - THA, pe care o voi arăta în paginile următoare.

b) Rugăciune către Sfântul Spirit (Sfântul Duh)

„Împărate Ceresc Mângâietorule; Spirit al adevărului care pretutindenea eşti şi toate le împlineşti; vistierul bunătăţilor dătătorule de viaţă; vino şi Te aşează printre noi şi ne curăţeşte pe noi de toată întinăciunea şi mântuieşte bunule sufletele noastre! AMIN."

„Tatăl Nostru" (o dată) plus de 16 ori „Împărate Ceresc" plus o dată „Mărire Tatălui" plus AMIN; purifică apa. De asemenea combinaţia de rugăciuni arătată mai sus contribuie la implinirea dorinţelor cu caracter moral, pozitiv.

c) Rugăciunea cântată

Rugăciunea cântată pe o melodie plăcută accentuează puterea ei. Exemplu: „Fie Numele Domnului Binecuvântat de acum şi până în veac!"

d) Rugăciune către Domnul Nostru Isus Christos

În 1274 Papa Gregore al X-lea a cerut prelaţilor şi laicilor să repete numele lui Isus. Deci, o rugăciune simplă, dar ea trebuie spusă din inimă, cu iubire. Efectul ei este extraordinar în acest caz. Dă încredere şi curaj ,,Laudetur Iesus Cristus!"

Alte rugăciuni:

„Isus, Tu eşti Calea, Adevarul şi Viaţa**.** AMIN."

„Doamne Isuse Christoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine păcătosul" - este o rugăciune ortodoxă spusă în special de isihaşti cu ajutorul mătăniei.

În cartea sa „Minunile Numelui Sfânt" preotul catolic Paul O'Sullivan arată sfinţi care au urmat calea rugăciunii cu Isus: Francisc de Assisi, Bernardin de Siena, Leonard de Porto-Mauritiu, Francisc de Sates. Ultimul dintre ei ne arată că prin repetiţia numelui lui Isus avem parte de o moarte uşoară. Grigore de la Tour ne arată importanţa rugăciunii I.N.R.I. INRI este ceea ce se cheamă în religiile orientale ,,Bija Mantra", o rugăciune scurtă care cuprinde iniţiale de cuvinte şi care e considerată prin repetiţie o rugăciune magică. În rugăciunile de acest gen, sunetul şi simbolul au un rol deosebit. INRI este ceea ce a scris Pilat pe cruce şi care a devenit iniţialele rugăciunii „Isus Nazarineanul Regele Iudeilor". Se poate repeta prin cuvinte sau prin iniţiale.

Referitor la acest stil de rugăciune mă refer aici la experienţa misionarului preot catolic englez John Main. Acesta a petrecut mulţi ani de viaţă în India învăţând de la băştinaşi tehnici de meditaţie.

Astfel, el i-a invăţat pe englezi meditaţia creştină MA - RA - NA - THA.

MA = Domnul; RA = vine; NA = la; THA = noi (din limba aramaică). Se învaţă înţelesul şi apoi se spune verbal, şoptit sau mental, rar, o dată pe expiraţie şi o dată pe inspiraţie: MAA - RAA - NAA - THAA. Fiecare inspiraţie şi expiraţie cuprinde 4-6 secunde. Coloana vertebrală trebuie să fie dreaptă şi ochii închişi. Se poate face 20-25 de.minute de 2 ori pe zi sau în funcţie de posibilitaţile fiecăruia. Efectul constă într-o extraordinară liniştire, în obţinerea calmului, umilinţei şi încrederii în forţele proprii.

e) Rugăciune către Sfânta Familie

„Iosif, Maria, Isus; Sfântă Familie, Mărire Ţie!" Ne dă relaţii bune în familie. Relaţiile de familie sunt foarte importante şi în zilele noastre foarte mulţi oameni le încalcă. Din această cauză întreaga societate are mult de suferit.

f) Rugăciune către Sfânta Fecioara Maria

Să nu punem niciodată la îndoială neprihănirea Sfintei Fecioare Maria în momentul în care a fost anunţată de Sfântul Arhanghel Gabriel că va trebui să nască pe Domnul Nostru Isus:

„Bucură-te Maria, ceea ce eşti plină de Har Domnul este cu Tine. Binecuvântată eşti Tu între femei şi Binecuvântat este rodul pântecului Tău, Isus. Preasfântă Maria, Maica lui Dumnezeu roagă-te pentru noi, păcătoşii, acum şi în ora morţii noastre. AMIN".

Călugărul Mihai din Prilog foloseşte şi următoarea rugăciune: „Preasfântă Fecioară Maria, concepută fără de prihană, roagă-te pentru noi cei care alergăm la tine şi pentru cei ce nu aleargă la Tine. AMIN".

Se mai poate spune prin repetare numele: „Maria", prelungind litera „i". Rugăciunea dedicată Mariei este egală cu cea dedicată lui Iisus. Ea ne duce la perfecţiunea umană. Toate aceste rugăciuni şi altele dedicate Sfintei Fecioare Maria ne protejează de ceea ce este negativ împrejurul nostru. Sfânta Fecioară Maria este cu adevărat preamărită în catolicism şi în ortodoxie.

g) Rugăciuni şi meditaţii spre Sfânta Cruce

„Mărire Tatălui şi Fiului şi Sfântului Spirit (Duh). AMIN.

Aceasta se spune în general după un şir de alte rugăciuni.

„Iată Crucea Domnului! Fugiţi părţilor potrivnice! A biruit Leul din tribul lui Iuda, odrasla lui David, ca să deschidă cartea şi să desfacă cele 7 peceţi". Este rugăciunea spusă de Sfântul Anton, prin care învingem toate obstacolele şi negativităţile din jurul nostru.

În cazul meditaţiei care se poate face cu Sfânta Cruce putem lua exemplu de la cea descrisă de sora Valerica Nicoară din Satu-Mare:

„Cu mâna dreaptă facem semnul crucii stând liniştiţi pe un scaun. În ultimă instanţă se poate sta şi întins pe pat. Mâna dreaptă porneşte de la frunte în jos încet şi trece peste faţă până în regiunea ombilicului. Tot încet urmează linia orizontală de la inimă în partea dreaptă sau invers. Mişcarea e înceată. O facem de mai multe ori fără să ajungem să simţim oboseală. Când se simte puţină oboseală în mână terminăm. Eventual după o mică pauză putem reîncepe. Această mişcare se face zilnic. Treptat vom putea face această mişcare pe corpul nostru sau în interiorul nostru în mod imaginativ. Apoi imaginar o putem face şi pe stradă, pe urmă în mod continuu. Se poate face semnul Crucii de 7 ori într-un ritm lent şi

urmatoarele 7 într-un ritm foarte rapid; sau putem face alternanţă 4 lente - 4 rapide; sau 3 lente - 3 rapide după cum dorim.

Crucea reprezintă cel mai puternic simbol al creştinismului şi la Ea se închină catolicii, ortodocşii, anglicanii şi luteranii. Să desenăm semnul Crucii; să purtăm crucea ca pe un semn interior. Crucea să fie simplă, preferabil din lemn, fără Isus Christos. lisus spune: „Eu am invins lumea".

Prin sacrificiul de pe Cruce s-a născut o nouă religie care a revoluţionat omenirea. Dacă citim cu atenţie capitolele ce cuprind cele 4 Evanghelii cu Patimile şi Răstignirea, se poate vedea că povestirea, indiferent de evanghelist, nu ne duce spre tristeţe, din contră spre reflecţie profundă. Aşa este când meditäm asupra semnului Crucii. Crucea simplă şi meditaţia asupra ei nu ne va produce tristeţe, ci pace.

h) ,,AMIN"

Rezonanţa acestui sunet este foarte profundă. Unii o aseamană cu „AUM" din limba sanskrită care înseamnă „Dumnezeu este peste tot" şi care întăreşte rezonanţa şi înţelesul rugăciunii.

i) Rugaciuni către Arhangheli şi Sfinţi

Rugăciunea către Arhangheli şi Sfinţi („Arhanghelul Mihail", „Arhanghelul Gabriel", „Sfântul Francisc de Assisi", „Sfantul Anton", „Sfântul Dominic", „Sfânta Terza de Lisieux" etc.) este deosebit de importantă. Unii oameni au recunoscut în Călugărul Mihai Neamţu ca fiind Arhanghelul Mihail.

Arhanghelul Mihail este cel care luptă contra obstacolelor şi contra răului. Cerându-i ajutorul prin rugăciune, el dă bucurie. Bucuria ne invadează inima, apoi corpul şi gândirea. Arhanghelul Mihail spunea: „Rugaţi-vă şi rugaţi-mă să fiu împreună cu voi în rugăciunea voastră. Unchiul vostru servitor, Mihail".

În rugăciunea către Dumnezeu sau Sfânta Fecioară ne adresăm Sfinţilor şi Arhanghelilor ca să ne ajute. Rugăciunea lor este mai puternică decât a noastră.

Citirea cărţilor sfinte nu înseamnă rugăciune. Rugăciunea trebuie însoţită de concentrare sau iubire iar acestea pot să lipsească în rugăciunea citită care are rolul ei deosebit. Rugăciunea citită o putem întâlni în Paraclisul Maicii Domnului (folosită în practica greco-catolică sau ortodoxă). Citirea acestei rugăciuni ne protejează. Acatistul Maicii Domnului, folosit în greco-catolicism şi ortodoxism, are acelaşi rol de protecţie. Spre deosebire de Paraclis, Acatistul Maicii Domnului este pentru cei care au credinţa mai puternică şi sunt constanţi în rugăciune.

Acelaşi rol de protecţie şi totodată de iluminare îl are Psalmul 50 spus cu credinţă, din inimă şi nu citit. El trebuie spus cu mare atenţie şi concentrare de 3 ori pe zi: „Inima mea va preamări Dreptatea Ta, Doamne; buzele mele le vei deschide, iar gura mea va vesti lauda Ta."

2. TEHNICA RUGĂCIUNII ŞI A MEDITAŢIEI

Orice rugăciune sau tehnică a rugăciunii care ne duce spre Dumnezeu este bună, corectă. Ea trebuie să ne dea un sentiment de linişte, pace şi bucurie interioară.

Rugăciunea se poate face în orice poziţie. Este preferat să se evite poziţia culcată. În cazul în care noaptea nu putem dormi se poate face rugăciunea stând culcaţi. Poziţia culcat face ca puterea concentraţiei să fie mult scazută. De aceea e preferabil să facem rugăciunea pe un scaun cu coloana vertebrală dreaptă. Pentru firile melancolice, a căror concentrare e mai scazută, rugăciunea se poate face în felul cum călugărul Mihai din Prilog o recomandă:

- primele 10 minute în genunchi
- urmatoarele 10 minute stând în picioare
- urmatoarele 10 minute mergând
- urmatoarele 10 minute stând pe scaun

Dacă în timpul rugăciunii gândul ne fuge îl aducem liniştiţi încet înapoi. Când ne pregătim de rugăciune „pregătim terenul" pentru aceasta. În câteva secunde ne liniştim cugetul şi începem să facem linişte înăuntrul nostru. Abia apoi începem să ne rugăm. În timpul rugăciunii interiorizarea trebuie dusă la maximum. În timpul rugăciunii nu vorbim cu alte persoane şi ţinem ochii închişi cel puţin în perioada de început.

Mijloacele care ne ajută în practicarea rugăciunii şi a menţinerii constante a gândului spre ea sunt:

* Mătăniile utilizate de ortodocşi şi în special a rugăciunii „Doamne Isuse Christoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine păcătosul" sau „Doamne Isuse Christoase miluieşte-mă".

* Folosirea rozariului este practicată de catolici. Rozariul invocă în primul rând rugăciunea către Sfânta Fecioară Maria şi a fost folosită prima dată de Sfântul Dominic şi adepţii lui în secolele XII şi XIII şi a dus la înfrângerea sectei albigenzilor. De asemenea folosirea lui a avut un rol important în înfrangerea şi dispariţia ciumei ce a bântuit Europa în perioada 1348 - 1351. Călugărul Mihai din Prilog spune că dacă 10% din populaţia planetei ar face rugăciune zilnică nu ar exista cutremure, epidemii, inundaţii, războaie etc.

* Rugăciunea scrisă e preferabil să se scrie într-un caiet mai mare. Rugăciunea aleasă se scrie frumos şi repede. La capăt de rând cuvântul nu se desparte. Această practică este favorabil să fie facută în acelaşi loc. În câteva luni vom observa că locul respectiv dă un simţământ de extraordinară linişte şi calm. Acest lucru va fi observat şi de alţii, nu numai de noi. Scriind zilnic rugăciunea aleasă 30 de minute după 6 luni vom observa poate, brusc, dintr-o dată o permanentă simţire de bună dispoziţie şi totodată încredere în forţe proprii, vom observa o putere de concentrare mult mărită. Dacă timpul rugăciunii scrise va fi zilnic de 45 de minute, acest sentiment de bucurie interioară va apărea aproximativ după 4 luni. La 15 minute zilnic apare după aproximativ un an.

Dupa 2 -3 luni de practică zilnică a rugăciunii, indiferent de metodă, vom ajunge să simţim în interior nevoia pentru ea, încât să nu treacă o zi fără aceasta. Dacă la început nu ne vine uşor să dedicăm un timp mai îndelungat rugăciunii, putem face 5 minute de practică a rugăciunii rozariului sau 5 minute de practică a rugăciunii scrise. (Este favorabil ca în timpul rugăciunii să fie aprinsă o lumânare în faţă, la câţiva centimetri).

3. ALEGEREA UNUI ÎNVĂŢĂTOR

Trebuie să ne alegem un învăţător în domeniul religios. Să spunem zilnic o rugăciune în acest scop. Pentru început primii paşi pot fi îndrumaţi şi de un laic. Putem practica rugăciunea care ne va înălţa sufletele dar vom avea multe obstacole dintre care unele nu va fi uşor să le depăşim. Un învăţător perfect cum era Călugărul Mihai Neamţu, ştia dinainte obstacolele şi ne spunea ce trebuie să facem pentru a depăşi obstacolele: citirea Paraclisului Maicii Domnului, anumite rugăciuni, plătirea de liturghii

etc. Am fost avertizat de mai multe ori că mi se vor întâmpla lucruri neplăcute. Eram pregătit sufleteşte pentru aproape orice; aceste evenimente s-au petrecut, dar ceea ce este mai important, obstacolul, a fost depăşit de fiecare dată. După fiecare eveniment petrecut şi obstacol depăşit, admiraţia şi iubirea mea pentru acest om cu calităţi deosebite creştea. Aceeaşi comportare o avea faţă de toţi discipolii lui. Aveai simţământul că te înţelege în întregime, iar sfatul pe care îl dădea era scurt şi precis. Veneau la el oameni de toate categoriile sociale, ţărani, muncitori, intelectuali, politicieni, miniştri etc. Avea o atitudine blândă, binevoitoare, iar în blândeţea lui, ochii aveau o expresie directă, pătrunzătoare. Te puteai uita în ochii lui fără teamă. Aceasta o puteai face în cazul când conştiinţa era curată. Cei care intrau la el cu păcate grave, erau primiţi cu o izbucnire de revoltaă. Se cerea să facă spovadă şi să se îndrepte. Nu folosea cuvinte inutile, nu era ironic şi totuşi glumele erau deosebite şi la obiect.

Sfaturile de practică spirituală erau deosebite de la om la om, în funcţie de personalitatea şi caracterul acestuia. Cinste lui, acolo în Ceruri!

Vom avea nevoie de un profesor (preot, călugăr sau călugăriţă) care să ne îndrume sau chiar să ne ajute prin rugăciunea lui. El va fi blând. Blândeţea exprimă toleranţă, respect faţă de semeni într-o lume plină de erori. Să fim atenţi; unii dintre preoţi sau călugări nu au o comportare adecvată şi pe aceştia trebuie să-i evităm.

Actul religios, liturghia, ceremoniile religioase, sunt sfinte, sunt date de la Dumnezeu, indiferent de preotul care le oficiază. Din această cauză trebuie respectat orice preot.

4. RUGĂCIUNEA

În rugăciunea individuală avem o rugăciune preferată, iar celelalte pe care le alegem sunt secundare. Rugăciunea individuală este bine să fie făcută zilnic într-un loc retras. Ea este principalul factor în dezvoltarea noastră spirituală. Rugăciunea colectivă e făcută în grupuri de oameni care fac rozariul împreună sau care se roagă împreună în timpul liturghiei.

Rugăciunea e factorul principal în orice religie sau confesiune. Omul religios participă la liturghii în primul rând sufleteşte, spiritual. Omul cu rugăciune citeşte cărţi religioase. Credinciosul creştin în primul rând cel ortodox sau catolic face spovada. E bine ca ea să fie facută o dată pe lună şi in mod temeinic. La spovedanie spunem faptele şi vorbele, nu şi gândurile. Mulţimea gândurilor incorecte face ca o spovadă să-şi piardă semnificaţia. Spovada face ca terenul să fie propice pentru rugăciune. Atenţie! Dacă am făcut spovadă este absolut necesar, dacă nu chiar obligatoriu să facem şi rugăciune zilnică! Cel care face spovada şi nu este practicant al rugăciunii, va fi în pericol de a ajunge să simtă un permanent sentiment de vinovăţie!

Îşi va inhiba propria personalitate! Din contră, cel care face spovada şi practică rugăciunea, nu va avea sentiment de vinovăţie. Va avea simţământul că Dumnezeu sau Sfânta Fecioară îl înţelege sau este permanent alături de el! Alături de rugăciune, împărtăşania (trupul şi sangele Domnului) joacă un rol deosebit. Ea este primită în cadrul liturghiei. Despre importanţa împărtăşaniei voi vorbi cu câteva pagini mai încolo.

5. AVANSUL SPIRITUAL

Rugăciunea este factorul principal în avansul spiritual. Alături de rugăciune, poate chiar mai

importantă ca ea, este straduinţa pentru o comportare morală. „Înainte de orice, fii moral!" spune călugărul Mihai din Prilog. „Un teren bun dă roade bune".

Alegerea prietenilor.

În fiecare moment din viaţă Dumnezeu ne-a dat posibilitatea să alegem. Alegerea poate fi bună sau nu. Să ne alegem noi prietenii. Ei vor avea calităţi pozitive. Evităm prieteniile cu oamenii negativi.

În practica rugăciunii vom evita drogurile şi fumatul. Mintea trebuie să fie întotdeauna lucidă în timpul practicării rugăciunii şi în afara acestui timp. De aceea diminuarea folosirii băuturilor alcoolice este favorabilă rugăciunii. Mâncarea în exces este dăunătoare. Un om supraponderat nu va simţi bucuria şi efectele rugăciunii.

Munca insoţită de rugăciune are şi ea rolul ei în dezvoltarea spirituală. Munca este cea care ne întreţine şi prin care ajutăm şi pe alţii în desfăşurarea vieţii lor. Munca ne duce la viaţă socială. Călugărul Mihai din Prilog zice: „Credinţa fără faptă este nulă".

Rămâneai surprins văzând cum călugărul Mihai primeşte oameni la orice oră din zi sau noapte, refuzând să primească orice răsplată bănească. Cine a fost la Prilog a realizat că dânsul avea vreo 4 - 6 ore pentru somn şi două mese pe zi, câtva timp pentru rugăciune, iar în rest oricare căutător de sănătate trupească şi sufletească era primit, indiferent de religie. Această îmbinare de rugăciune şi faptă morală am întâlnit-o şi la alţi preoţi ca părintele Partenie Lămurean din Oradea, părintele Augustin Prunduş din Cluj-Napoca, părintele Leon (Nicolae Dordos) din Prilog şi alţii.

Trebuie evitată munca în exces, în mină, în salubritate, munci ce sunt mai puţin propice rugăciunii. În cazul când supramunca sau alte cauze îl fac pe om să nu practice rugăciunea, să dedice dimineaţa la trezire ziua respectivă şi faptele lui Dumnezeu, lui Christos sau Mariei.

Putem alege mai multe rugăciuni, care să ne placă. Una din ele trebuie să fie rugăciunea de bază. Ritmul de zicere e cel pe care îl dorim noi, mai încet cu concentrare sau mai alert. Dacă ritmul mai lent ne duce la un moment dat, la o stare de somn, atunci ne sculăm în picioare şi spunem rugăciunea în mod alert şi cu voce tare. Defapt la începutul practicii rugăciunii, ea va fi spusă cu voce tare, în afară de cea scrisă. Dupa câteva săptămâni vom spune rugăciunea cu voce şoptită iar dupa 3 -4 luni vom realiza că ne va fi mai uşor să spunem rugăciunea mental. În rugăciunea mentală puterea de concentraţie este mai puternică decâat în rugăciunea şoptită. În rugăciunea şoptită puterea de concentrare e mai puternică decât în rugăciunea spusă cu voce tare.

După un timp creştinul practicant al rugăciunii, va fi în stare să zică rugăciunea mental, mergând pe stradă, plimbându-se, stând pe bancă.

Starea pe care ne-o dă practicarea rugăciunii nu se poate descrie. Cei care o practică o cunosc însă. Avansând în rugăciune, o vom putea face neîncetat cu mare uşurinţă. Este ceea ce se cheama rugăciunea continuă. Ea duce la o percepţie nouă a lucrurilor ca un voal care treptat este înlăturat de pe ochi. Omul religios practicant al rugăciunii va simţii complexitatea acestei lumi şi relaţia dintre fenomene, oameni şi lucruri. La un anumit moment, mai devreme sau mai târziu, creştinul va fi conştient că Dumnezeu este cu el alături tot timpul, îl va simţi îin interiorul lui**,** în inimă, împrejur, în natură, în fiecare element al acesteia. Vom avea nu numai sentimentul ci şi certitudinea că orice obstacol poate fi depăşit.

Dumnezeu iubeşte voinţa, curajul şi dacă nu dăm înapoi în faţa obstacolelor ne va ajuta să trecem peste ele. Dumnezeu iubeşte fondurile şi faptele bune. Să le avem deci! Dumnezeu nu iubeşte laşitatea, nu iubeşte ceea ce este negativ, tristeţea excesivă, mândria, opulenţa, zgârcenia, destrăbălarea, beţia,

ura.

Să avem totdeauna o gândire pozitivă, un optimism echilibrat. Treptat, faţa noastră va oglindi aceste gânduri. „Nu fiţi trişti căci bucuria Domnului este puterea voastră!" Să avem mereu speranţă şi încredere! Să avem tenacitate că prin aceasta învingem!

Să avem responsabilitate căci prin aceasta ne ajutăm semenii şi realizăm mulţumire sufletească. Să avem putere de discernământ căci prin aceasta vom primi har şi ajutor în tot ce întreprindem!

Să avem stăpânire de sine, că prin aceasta vom domina cursul vieţii! Să ne îmbunătăţim concentrarea, că prin aceasta vom avea mobilitatea gândirii şi iubire.

Să avem linişte în inimă, că atunci vom primi bucurie (o inimă tulburată, nu va avea bucurie). Să avem increderea de sine, că prin aceasta vom putea fi ajutaţi de Dumnezeu! Să-i ajutăm pe cei apropiaţi, pe cei bolnavi, pe cei săraci, fără să aşteptăm fructul faptei noastre. Prin această atitudine vom scăpa de orgoliul personal şi vom fi detaşaţi. Adevărata iubire înseamnă detaşare.

Iubirea numai faţă de anumite persoane ne va crea neplăceri. Să nu urâm şi să nu ne enervăm.

Iertaţi, căci aceasta este calitatea creştinilor! Iertaţi, căci astfel veţi avea bucurie în inimă!

Perfecţiunea poate fi atinsă. Să tindem spre perfecţiune! „Cereţi lucruri mari că pe cele mărunte le veţi primi pe deasupra" (Matei, cap VI, verset 33).

La oamenii avansaţi spiritual predomină calităţile pozitive. Sfinţilor le lipseşte negativitatea. Sfinţii cunosc lumea, iubesc oamenii şi de aceea nu se tem.

La starea de sfinţenie pot ajunge nu numai călugări sau preoţi, ci şi omul de rând, cu sau fără familie.

În rugăciune omul îşi îndreaptă gândul spre Dumnezeu, iar Dumnezeu va veni spre el (Alexis Carel - „Rugăciunea"). A. C. povesteşte că un taran în vârstă intră în biserică în fiecare zi la aceeaşi oră şi se uită la altar unde era chipul lui Isus. Preotul îl intrebă: „Ce faci aici?" „Mă uit la El şi El se uită la mine" răspunse ţăranul. Aceasta este o meditaţie creştină.

Omul care se roagă zilnic cu iubire îşi va da seama de puterea rugăciunii creştine. I se împlinesc dorinţele pozitive, simte o transformare în interiorul său, simte că bolile nu-l mai deranjează... Bucuria ce o simte nu are nici o legătură cu bucuria unei petreceri, care e o bucurie doar de moment, iar liniştea ce o primeşte nu are de-a face cu o linişte de circumstanţă, dar harurile nu se opresc aici.

De multe ori creştinul practicant al rugăciunii nu doreşte altceva, decât să fie aproape de Dumnezeu, să-L poată servi şi să aibă bucuria de a-i servi pe cei din jurul său. Cel care se roagă nu aşteaptă răsplată dar Dumnezeu îi trimite haruri. Orice lucru care este făcut cu tragere de inimăa, va da roade. Cu atât mai mult aceasta este valabil pentru omul religios. El va putea să facă telepatie simplă la început, mai târziu una mai profundă. Telepatia o fac doar oamenii curaţi sufleteşte. Ea a fost dovedită pe cale ştiinţifică.

Creştinul care practică calea rugăciunii va putea să o vadă în alţii. Noi avem în interiorul nostru curenţi care ne arată starea spirituală şi starea psiho-somatică. Aceşti curenţi pot fi văzuţi de omul de rugăciune dacă are şi harul de la Dumnezeu. Astfel poate vedea boala, poate să-şi dea seama de gândurile şi dorinţele semenului său, îl poate caracteriza. Îşi dă seama că centrul acestor curenţi are sediul în inimă şi că sunt receptaţi de om prin frunte sau prin mâna stângă. Poate vizualiza pete în interiorul corpului care îi indică părţile afectate de boală.

La oameni buni, cu gânduri bune, mişcările curenţilor sunt frumoase, uneori armonioase. La omul negativ (care nu este bun) mişcările curenţilor produc o impresie neplăcută. La oameni constanti în gândire,

curenţii sunt constanţi. La oamenii care-şi schimbă gândurile şi sentimentele, curenţii sunt schimbători.

Pe coloana vertebrală se observă curenţi care merg în jos. Tot la coloana vertebrală există şi curenţi ascendenţi.

La omul care se roagă zilnic se observă clar un fir subţire, foarte puternic, frumos în mişcarea lui, care merge de la osul sacru în sus. Firul care arată curentul de rugăciune urcă cu atât mai sus cu cât durata rugăciunii este mai mare. El poate să ajungă la fontanelă şi pentru un timp rămâne acolo. În ziua următoare el coboară dar prin rugăciune se ridică din nou.

Curentul de rugăciune se ridică până în dreptul inimii. Dacă rugăciunea este folosită o oră, curentul rugăciunii se ridică până în dreptul gâtului. La 100-120 de minute de rugăciune, curentul rugăciunii se ridică până la fontanelă (creştetul caputui). La 130-140 de minute de rugăciune curentul este foarte rapid. Dacă există concentrare în rugăciune, curentul se va menţine sus pe o perioadă mai îndelungată, astfel încât, când în a doua zi practicantul va relua rugăciunea, înălţarea curentului spre fontanelă se va face mai rapid. Când curentul de rugăciune ajunge în dreptul fontanelei, gândirea devine alertă, iar sufletul este liniştit.

Inima este sediul central al fiinţei noastre. De la inimă pornesc o serie de curenţi şi linii interioare. Direcţia lor arată dacă în persoana respectivă:

A - predomină simţiri şi gândiri rele;

B - persoane obişnuite care sunt supuse influenţelor societăţii şi la care morala poate fi manierism. Aceştia judecă alte persoane, dar nu-şi judecă propria comportare;

C - persoane la care predomină Binele pasional. Aceştia au o anumită educaţie şi bunătate naturală şi au un anumit sentiment de într-ajutorare;

D - persoane la care predomină „Binele conştient". Acestea sunt iubitoare ale aproapelui şi dorinţa lor permanentă este de a face bine.

Călugărul Mihai Neamţu din Prilog spunea că peste 15-20 de ani, ultima categorie, care astăzi e minoritară pe pământ, va ajunge majoritară. Pământul şi populaţia sa vor trebui să treacă prin încercări şi adânci prefaceri, va trebui să începem a ne transforma în bine şi prin aceasta vom avea înrâurire pozitivă influenţând societatea în care trăim.

Se zice în catolicism sau ortodoxie că împărtaşania, ostia, nu este simbol, este sfântă. Ea este însuşi trupul şi sângele Domnului Nostru Isus Christos. Este absolut adevărat!

Creştinul cu rugăciune şi cu har observă foarte clar cum cel ce ia împartăşania primeşte îin momentul luării ostiei un curent ascendent pe coloana vertebrală, curent foarte puternic, lat de o palmă. Curentul porneşte repede în sus ajungând până la cerebel. Acest curent puternic durează 20 de minute sau poate chiar mai mult. Să fim întotdeauna conştienţi, când luăm împărtăşania de valoarea ei spirituală.

Fiecare din noi putem ajunge la condiţia de a avea acest har. „Căci adevărul ai iubit şi cele nearătate şi ascunse ale înţelepciunii tale mi-ai arătat." (vezi Psalmul 50). Aceasta depinde de iubirea noastră faţă de Dumnezeu, de voinţă dar mai ales de harul pe care îl primim. Să fim modeşti, să fim umili, să servim pe alţii.

„Iubeşte-l pe aproapele tău ca pe tine insuţi". Daca îi cunoşti necazurile, roagă-te pentru el. Omul care se roagă nu trebuie să urmarească primirea de haruri. El le va primi în mod cert, dar data nu depinde

de el. Harurile de la Dumnezeu sunt multe. Un astfel de har este acela pe care-l primesc unii (laici sau clerici) care prin tact şi iubire pot atrage în biserică zeci de oameni.

Sora Valerica Nicoară de la Satu Mare ne zice nouă, care constituim un grup de rugăciune: „Mergeţi pe stradă şi când vedeţi pe cineva sau întâlniţi o cunoştinţă, spuneţi în gândul vostru o rugăciune scurtă care să-i fie aceluia de folos ca de exemplu: *Dumnezeu sau Sfânta Fecioară să te aibă în pază,* sau *Doamne ai grijă de el.* Şi aceasta este o meditaţie creştină, o meditaţie pentru noi şi pentru cei din jurul nostru, o meditaţie pentru fericirea noastră şi a oamenilor.

Un alt har care îl primesc foarte rar oamenii este cel al viziunii Sfintei Fecioare sau a lui Isus. Toţi sfinţii au această viziune.

6. RUGĂCIUNE DE MULŢUMIRE ŞI RUGĂCIUNE DE CERERE

Dacă dorim anumite lucruri cu caracter bun (să ajutăm pe cei în nevoie, să depăşim anumite obstacole etc.) vom face rugăciune de cerere. Înainte de a începe rugăciunea punem dorinţa noastra spre Dumnezeu. Pentru scopul nostru dedicăm o decadă de rozar sau două, sau un rozar sau două etc. În timpul rugăciunii însă căutăm să fim atenţi doar la cuvintele rugăciunii.

Omul care nu crede in Dumnezeu nu realizează pericolele din jurul său. În jurul nostru există forţe negative şi pozitive, pe care omul nu le observă. Daca el îşi indreaptă gândul spre Dumnezeu, spre fapte bune, va deveni un om echilibrat şi elevat spiritual. Dimpotrivă, dacă gândirea va fi negativă (crimă, viol, ură, furturi, orgoliu etc.), forţele negative îl vor coborî la nivel josnic.

Trebuie evitate înjurăturile şi blestemele care blochează o gândire pozitivă şi indue omului o stare neadecvată rugăciunii. De asemenea expresii ca: nu pot, nu ştiu, nu aud, nu văd (la timpul prezent) nu trebuie folosite. Orice gând sau vorbă produce un efect. Persistenţa în vorbire şi gândire negativă au efect negativ, ducând la perturbări în sistemul psiho-somatic.

Dăunătoare sunt practicile sataniste, spiritiste şi de ghicire a viitorului în cărţi, ceaşcă de cafea etc. Aceste practici provoacă dereglări psihice şi boli.

Călugărul Mihai din Prilog ne îndeamnă să facem rugăciune pentru cei din Purgatoriu. Marea majoritate a oamenilor ajung în Purgatoriu, iar rugăciunea noastră îi ajută să depăşească obstacolele pentru a ajunge în Rai.

Rugăciunea de mulţumire este rugăciunea obişnuită prin care nu cerem nimic ci doar suntem într-o comuniune spirituală, sufleteasca cu cei de ,,sus" (Isus, Maria...). Rugăciunea de mulţumire ne duce la o stare de evlavie mai placută şi mai profundă decât la rugăciunea de cerere. Majoritatea oamenilor practică un timp mai îndelungat rugăciunea de mulţumire decât cea de cerere.

7. ALEGEREA LOCULUI DE RUGĂCIUNE

Alegerea locului pentru rugăciune este foarte importantă. Rugăciunea se poate face oriunde, stând, mergând sau chiar alergând. În momentul când ne izolăm gândurile şi începem rugăciunea locurile cele mai favorabile sunt: o cameră liniştită, interiorul unei biserici, un peisaj frumos din natură sau pe marginea unui râu cu apă liniştită. Mediul ambiant să fie favorabil, fără frig sau căldură excesivă, dar cu miros plăcut Este favorabil să avem la noi un parfum sau obiecte frumos mirositoare, pe care să le inhalăm din când în când. Inhalarea mirosului plăcut produce o relaxare musculară şi mentală foarte propice pentru practicarea rugăciunii.

Practicarea rugăciunii în acelaşi loc conferă locului o linişte care este remarcată de oricine.

Locurile nefavorabile pentru rugăciune sunt: locurile gălăgioase, pieţe, magazinele aglomerate, locurile urât mirositoare, barurile, bodegile care e bine în general să le evităm.

8. EFECTELE RUGĂCIUNII

Rugăciunea produce efecte psihosomatice benefice. Rugăciunea trebuie simţită. Ea nu are de-a face cu intelectul, cu gândirea logică. Există totuşi o logică de început în momentul când ne alegern rugăciunea. Ea poate suna mai frumos, ne place cui îi este dedicată, este mai scurtă sau mai lungă, dar o dată începută ea trebuie să ducă la simţire.

Pe Dumnezeu îl simţim prin rugăciune. Dumnezeu nu este o schema logică pe care mulţi şi-o inchipuie în mintea lor, Dumnezeu nu are de a face cu gândirea.

Gândirea cuprinde, în esenţa ei, o serie de de gânduri anterioare şi de factori care în multitudinea şi în întrepătrunderea lor conţin elemente mai mult sau mai puţin subiective. Gândirea dă rezultate extraordinare in planul material-ştiinţific (invenţii etc.), dar nu în planul simţirii, al religiei.

Cei care îil simt pe Dumnezeu realizează că Dumnezeu este peste tot în Univers, împrejurul fiecăruia, în aer, în apa, în propria-i inimă.

Rugăciunea poate să vindece multe boli. Isus Christos a vindecat orbi, ologi, surzi etc. La fel şi rugăciunea spre Sfânta Fecioară Maria vindecă, de asemenea şi prin alte rugăciuni se poate obţine alinare sau însănătoşire.

Unele locuri sfinte de pelerinaj care sunt propice rugăciunii fac ca oamenii să se vindece (vezi vindecările atestate medical de la Lourdes sau Medjugorje). Vindecarea vine brusc cu o durere teribilă. Urmează o perioadă de câteva ore în care creştinul care se roagă îşi dă seama că a scăpat de boală.

Vindecarea este un har de la Dumnezeu în care joaca un rol şi conduită şi străduinţa noastra.

9. RUGĂCIUNEA ESTE CONCENTRARE.

RUGĂCIUNEA ESTE IUBIRE

Iubirea conţine implicit iertare. Iertarea este specifică religiei creştine. ,,Rugaţi-vă pentru cei care vă vatămă şi vă prigonesc" (Matei, cap. V, versetul 44). Iertarea nu este laşitate. Laşitatea este o atitudine anticreştina. Urâm păcatul şi nu păcătosul. Ne rugăm pentru duşmanii noştri şi vom observa că după un timp atitudinea lor faţă de noi se va modifica.

,,Răbdare, răbdare, că prin răbdare vă veţi cuceri inimile!", spunea călugărul Mihai care era exemplu de răbdare.

Deci să avem răbdare, să căutăm să nu ne enervăm, şi vom avea mult de câştigat.

Uneori creştinul trebuie să se opună lucrurilor negative (să-şi protejeze familia, să apere şi să ajute pe cei slabi, şi neputincioşi, să participe la războaiele cu caracter drept etc.).

10. PUŢINI OAMENI AU PRACTICA RUGĂCIUNII

Ce efect poate avea rugăciunea asupra societaţii se vede din acest exemplu: satul Medjugorje din Bosnia, datorită faptului că are numeroase grupuri de rugăciune (pentru adolescenţi, aduiţi şi oameni vârstnici), este neatins de războiul care a distrus întreaga Bosnie între anii 1992 - 1996.

11. TIMPUL DE RUGĂCIUNE

Timpul dedicat rugăciunii e bine să fie fixat la o anumită oră zilnic. Orele cele mai favorabile rugăciunii sunt noaptea intre 23 şi 3 (se poate face la lumânare, pe durata a 40 de minute). Este perioada cea mai favorabilă pentru rugăciunea de cerere. Pentru rugăciunea de mulţumire şi meditaţie timpul cel mai favorabil e între 4 şi 7 dimineaţa. Călugărul Mihai din Prilog ne arată că rugăciunea din 6 in 6 ore, ore fixate dinainte (6-12-18-24 sau 5-11-17-23 sau 4-10-16-22 etc.) este extrem de favorabilă. Ea ne face să depăşim obstacolele ce ne apar, să ne ridicăm sufletele şi eventual să ajungem la viziunea Sfintei Fecioare Maria sau a lui Isus.

Rugăciunea la o oră fixă durează 1-2 minute, dar trebuie făcută chiar şi în locuri publice, bineînţeles mental. Rugăciunea la oră fixă e practicată şi în religia musulmană şi efectul ei e cunoscut de cei care o practică.

12. TĂCEREA

În catolicism postul tăcerii joacă un rol deosebit de important. În mănăstirile catolice, la întrunirile laicilor, se practică postul Tăcerii, uneori chiar pe o perioadă de 2-3 zile. Se vorbeşte numai strictul necesar şi se practica Rugăciunea Rozariului.

Călugărul Mihai era, cu siguranţă, cel mai bun practicant al acestui post. Rareori vorbea neîntrebat, iar atunci când o făcea, vorbea la momentul potrivit şi spunea exact ceea ce trebuia să spună. Vorbea puţin şi în aceste exprimări, glumele îşi aveau locul lor.

Păstrarea tăcerii joacă un rol esenţial în avansul spiritual. Omul religios trebuie să simtă când şi cum să vorbească. Un filosof grec zicea: ,,De ce are omul două urechi şi o gură? - Ca să asculte mai mult şi să vorbească mai puţin."

Practicantul rugăciunii se va obişnui să vorbească puţin, prin natura faptului că în timpul rugăciunii se va concentra asupra acesteia şi nu va discuta cu nimeni.

La sfârşitul secolului al XX-lea moda este de a şti să vorbeşti, să faci impresie în public, să epatezi. Propun aici o altă metodă de viaţă, aceea a tăcerii. În momentul de faţă, foarte puţină lume îşi dă seama ce beneficii poate să aducă tăcerea. Mă refer la beneficii spirituale: forţă spirituală, chiar şi forţă fizică, sănătate. Experimentaţi tăcerea şi veţi observa încet, încet ce beneficii enorme puteţi avea de pe urma acestui fapt.

Păstrarea tăcerii o închinam lui Dumnezeu sau Sfintei Fecioare. Nu o facem deloc ca noi să ieşim în evidenţă sau ca să jucăm teatru.

Se avansează spiritual în mai multe trepte:

1. Prima treaptă cuprinde înlăturarea blestemelor şi înjurăturilor. Un invaţat indian din antichitate, Patanjali, spunea că orice linie dreaptă se întoarce în punctul de la care a pornit. Orice blestem sau înjurătură se întoarce, poate chiar cu putere
mai mare, spre cel de la care a pornit.

2. Faza a doua cuprinde cele 24 de expresii şi cuvinte ce nu trebuie niciodată rostite. Ele pot să fie, eventual, înlocuite.

3. După ce se trece de aceste două faze, practicantul trebuie să nu folosească niciodată cuvinte nefolositoare. În general vorbirea e bine să fie directă şi concisă.

4. Să caute să nu vorbească neîntrebat. În cazul în care este întrebat, să fie foarte atent şi să raspundă foarte politicos.

Există diferite tipuri de temperamente umane: melancolic, coleric, flegmatic şi sangvinic. Ele se întrepătrund şi există din fiecare câte puţin în fiecare din noi. Celor care au un temperament predominant

flegmatic, melancolic sau chiar coleric, le va veni mai uşor să păstreze tăcerea. Pentru cei care au un temperament predominant sangvinic, datele problemei pot fi modificate în oarecare rnăsură. Dacă unora din ei nu le va veni uşor să păstreze tăcerea, atunci să urmeze primele două puncte. Poate că ei sunt înzestraţi de la natură sau de la Dumnezeu cu darul de a face pe ceilaiţi să se simtă bine in societate. Ei trebuie însă să fie atenţi şi să caute să nu jignească, să nu fie agresivi în vorbă, să fie lipsiţi de orgoliu.

Tăcerea ţinută in mod conştient este un post al minţii, mai puternic decât un post obişnuit. Creşte foarte mult puterea voinţei, creşte foarte mult puterea de a îndura, de a răbda, creşte liniştea interioară, creşte enorm stăpânirea de sine, cunoaşterea perfectă a sinelui şi a aproapelui său.

Pentru a testa puterea pe care ne-o poate da păstrarea tăcerii, se poate infăptui următorul program: păstrati două ore de tăcere într-o anumita zi (daca se poate zilnic) în timpul de activitate al zilei (nu în perioada de somn). Putem sta liniştiţi, ne putem ruga (în gând), putem folosi Rozariu, eventual asculta radio, dar să nu vorbim, să nu fluieram, să nu facem alte zgomote, să nu raspundem la telefon sau la diverse solicitări. Ar fi bine, în prealabil, să explicam prietenilor şi celor apropiaţi intenţia noastră de-a lungul celor două ore. După trecerea acestui interval, în momentul în care vom vorbi, ne vom da seama ce puteri am înmagazinat în interiorul nostru datorită păstrării tăcerii. Mahatma Gandhi, marele învăţat indian, un iubitor al religiei creştine, care a trăit la cumpăna dintre secolele XIX şi XX, obişnuia să ţina jurământul tăcerii pe perioada unei întregi zile a săptămânii.

A tăcea este o artă şi ea trebuie invăţată ca oricare altă arta. Exersând-o, vom cunoaşte diferenta dintre puterea pe care ne-o aduce ea şi risipa de energie ce o produce vorbirea fără rost. Nu trebuie ca tăcerea să fie confundată cu posomoreala. Tăcerea nu înseamnă tristeţe! Avem bucuria trăirii interioare care este cu totul deosebită şi care, deşi nu intenţionăm, ne atrage o oarecare simpatie.

Fiecare dintre oameni transmite ceva. Unul transmite şi îi place să transmită altuia teamă, altul transmite iubire, altul transmite seninătate, altul transmite sentimente frivoie. Indiferent ce spune omul, el transmite ceea ce simte, poate să spună orice, dar transmite ceea ce are in inima. Un hoţ care va vorbi despre cinste şi corectitudine, va avea un speech hazliu sau, in cel mai bun caz, nu va fi luat in seamă.

Reţinerea de la vorbă va face să crească respectul nostru pentru persoanele dimprejur şi vom fi foarte atenţi să nu-i jignim. Păstrarea tăcerii nu ţine de un anumit popor. Ea poate fi făcută în orice parte a globului, indiferent de popor. O viaţă ordonată, echilibrată, fără excese poate să ne ajute.

Articolele incitante din ziare pot să producă nelinişti, trebuie evitate articolele care îndeamnă la ură, trebuie evitate revistele pornografice. Aveţi de-a face cu două efecte în ziua de astăzi, efecte complet opuse. Sunt oameni care caută tot timpul senzaţii tari şi care devin robii acestor senzaţii tari pe durata întregii zile. Pe de altă parte, sunt cei care caută liniştea, bucuria sufletească. Cei din a doua categorie sunt în mare avantaj.

Tăcerea se simte şi nu-i chiar uşor de explicat în cuvinte. Ceea ce omul simte e preferabil să nu exprime în cuvinte. Cuvintele nu exprima simţirea.

Păstrarea tăcerii, jurământul tăcerii ajută foarte mult într-o viaţă spirituală. Se pierde enormă energie prin vorbire fără limită, prin bârfe etc. Energia trebuie conservată şi transmutată în energie spirituală. Dacă împrejurările te impiedică să ţii tăcerea, evită vorbirea îndelungată, vorbirea inutilă. Vorbirea este o energie foarte puternică, de aceea nu o consuma, ,,ţine-o la tine"!

Certurile şi discuţiile în contradictoriu pot să fie uşor evitate prin păstrarea tăcerii. Vorbirea trebuie în mod hotărât, constant, continuu ţinută sub control.

Păstrarea tăcerii dă o putere interioară. Treptat, vei ajunge să te bucuri de tăcere. O inimă liniştită simte bucurie, iar una agitată nu. Inima agitată va simţi senzaţii, dar nu bucurie. Tăcerea de dragul de a imita duce la oboseală.

Tăcerea este în fapt o linişte a minţii. Păstrarea tăcerii aduce puterea fantastică de a îndura. Tăcerea este un mijloc pentru observarea adevărului şi controlul furiei. Emoţiile sunt controlate şi, la fel, iritabilitatea.

Cel care ţine tăcerea va fi foarte atent la ce cuvinte . foloseşte şi va evita jignirea interlocutorului. El cântăreşte fiecare cuvânt. Omul care este obişnuit cu tăcerea poate trăi timp îndelungat în solitudine. Practicaţi tacerea, simtiţi-o şi bucuraţi-vă voi inşivă! Păstrarea tăcerii face să se simtă o influenţă de liniştire a minţii şi ea se transmite şi la cei dimprejurul nostru.

De multe ori păstrarea tăcerii ne poate scoate din anumite situaţii care nu sunt chiar uşoare.

13. DIETA

La întrebarea mea - care mâncaruri ne sunt mai favorabile, Călugărul Mihai a răspuns: „ - Acelea care ne plac atât la gust cât şi la miros."

Varietatea mare de mâncăruri şi lichide comestibile ne pune în situaţia de a alege şi de a simţi că alimentaţia constituie una din plăcerile vieţii. Orice aliment poate fi sănătos, dar în exces devine dăunător.

Consumaţia anumitor alimente trebuie redusă: mâncăruri condimentate, sarea în exces, băuturile alcoolice, ciupercile, brânza fermentată, bomboanele, slanina, unt etc.

Alimentatia în exces nu este favorabilă practicarii rugăciunii şi a meditaţiei. Este de preferat ca mâncarea să fie caldă. Dacă ne obişnuim să mâncăm încet, să mestecam bine mâncarea, treptat vom dobândi calmul de care avem nevoie în această viaţă agitată.

Să nu mâncăm când suntem nervoşi! În acest caz, mâncarea nu este prielnică.

Renunţaţi la fumat!

Postul mâncării este favorabil pentru cei sănătoşi între 20-60 de ani. Postul trebuie dedicat în întregime lui Dumnezeu sau Sfintei Fecioare.

Călugărul Mihai cerea celor pe care-i considera fizic sănătoşi să ţină post negru fără mâncăruri şi lichide 6 ore pe zi, lunea, miercurea şi vinerea.

Alegerea celor 6 ore este lăsată la latitudinea fiecăruia. Altă variantă de post negru este cel de 14 ore, începând de seara până ziua următoare, de exemplu, de la ora 18 seara la 10 dimineata sau 20 seara până la 12 a doua zi etc.

Cei bolnavi, care trebuie să ţină dietă, să o respecte cu stricteţe, pentru că acesta este postul lor.

14. FAMILIA

Familia stă la baza întregii societaţi. În zilele noastre, relaţiile de familie au foarte mult de suferit. Partenerii care întemeiază o familie, de cele mai multe ori, gândesc la obţinerea de avantaje în urma căsătoriei. Puţini doresc să dăruiască partenerului mai mult decât să primească.

Căsătoria este un sacrificiu. Dacă este bine facut, aduce împliniri şi bucurii. În orice familie pot apărea certuri, dar acestea nu vor fi în prim plan, dacă există încredere şi putere de inţelegere reciprocă.

Soţul e dator să muncească, să-şi protejeze familia, iar soţia să conducă treburile casei şi să aibă

grijă de copii.

Cineva i-a spus Călugărului Mihai: „- Ce să facem, Părinte, că n-avem bani să ne putem întreţine copiii?" Raspunsul a fost:

„- Faceţi copii, şi câţi copii veţi avea, atâta vă va da Dumnezeu ca să puteţi trăi bine!"

Celor care voiau să-şi găsească partener (soţ, soţie), Călugărul Mihai le oferea următoarea rezolvare:

Prima vineri din fiecare lună - spovedanie la preot.

Prima sâmbătă şi duminică din lună, luarea Sfintei Împărtăşanii.

În fiecare duminică - luarea Sfintei Împărtăşanii timp de 9 luni.

Rugăciune în fiecare seară minimum 20 de minute în faţa unei lumânări aprinse între orele 23-24. Lumânarea să fie placut mirositoare.

Să nu se trăiască în concubinaj în această perioadă de 9 luni.

Pentru ca relaţiile din familie să fie optime, să nu fie certuri, pentru ca locuinta să fie protejată, este foarte bine ca încăperile să fie stropite cu apă sfinţită de trei ori pe zi. Practica aceasta trebuie să fie constantă.

În religia catolică, metodele contraceptive sunt excluse şi avortul de asemenea.

15. ARTA ŞI RELIGIA

Arta există pentru a servi oamenii din punct de vedere sufletesc, spiritual. Mari scriitori: Shakespeare, Mark Twain, Charles Dickens, Victor Hugo, James Joyce, Henri Fielding, Cehov, Moliere, Tolstoi, Gogol, marii poeţi: William Blake, George Coşbuc au scris pentru bucuria sufletească a oamenilor.

Ei au avut un har în această privintă, ca şi marii compozitori. Mozart, Hendel, Vivaldi, Brahms, Haydn, Bach, Carl Maria von Weber, J. Strauss, Domenico Scarlatti, G. Rosini, A. Dvorak, Şostakovici, Enescu. Pictori ca Rafael, Leonardo da Vinci, Michelangelo, Rembrandt, Jan van Eyck, Murrilo, H. Memling, Corot, Chardin, Raoul Duffy, Berthe Morrisot au pictat scene religioase nemuritoare. Ei au simţit iubirea divină, au avut har şi aceasta se simte în picturile lor. Ei cunoşteau oamenii, îi iubeau şi au creat pentru ei.

0 dată cu epoca modernă pictura are caracter laic. Simţirea marilor artişti, dorinţa de a reda starea lor de bucurie interioară semenilor, conduita şi gândirea lor pozitivă, au facut să apară pictori excepţionali (Pissaro, Bonnard şi Rousseau - *Vameşul, Le Douanier* - Luchian etc.). Când meditǎm la tablourile lor, ochiul se indreaptă spre personaje religioase centrale, sau spre partea mai luminoasă. Putem medita pe o asemenea imagine 5-15 minute pe zi, dar in prealabil trebuie să avem experienţa rugăciunii în noi înşine. Pentru meditaţia pe icoane se poate vizualiza opera pictorului rus Rubliov. La inceput meditaţia se face pe imagine cu ochii deschişi. După câtva timp imaginea ni se întipăreşte în minte şi meditaţia o putem face mental. Orice tablou sau icoană, transmite privitorului însuşirile pe care i le-a dăruit creatorul operei. Un tablou sau o icoană realizate de un pictor cu iubire de Dumnezeu şi de oameni, emană în jur o extraordinară energie recepţionată de oamenii cu har. Exemplu: *Portretul lui Amedeo Portinari rugându-se* (Memling), *Cina cea de taina* şi *Mona Lisa* (Leonardo da Vinci), *Madona cu pruncul* (Murillo), *Autoportret* (Rembrandt) etc.

Aceeaşi energie o degajă şi sculpturile, cărţile scrise de marii autori sau casetele imprimate cu muzică foarte bună (muzică simfonică, muzică traditională etc.).

Există biserici, dintre care multe sunt locuri de pelerinaj, adevărate monumente de artă prin formă, aranjamente şi culori, proiectate şi construite de oameni cu calităţi morale şi artistice deosebite. În aceste

locuri rugăciunea este foarte prielnică şi aici se pot intâmpla minuni. Astfel sunt Catedrala Sf. Anton din Padova, Catedrala Sf. Francisc din Assisi, Biserica din Medjugorje, iar la noi in ţară Mănăstirea de la Curtea de Argeş, Biserica de la Nicula, Biserica de la Moisei, Biserica din Prilog, Mănăstirea Neamtului...

16. BUCURIA DE A FI SIMPLU

,,Fii simplu!" este deviza care ne poate duce spre fericire sufletească. Viaţa este simpla, să nu căutam să o complicăm! Moralitatea este un curs simplu şi direct al vieţii. 0 viaţa în acest sens nu ne va crea complicaţii deosebite. Există un curs al vieţii care ţine de cauză şi efect. Cu ceea ce dăm, vom primi. Dăm bucurie în jurul nostru, vom primi bucurie. Dăm linişte, vom primi linişte. Dăm teroare, vom fi răsplătiţi în cele din urmă cu aceeaşi monedă.

Paradoxal, trăind simplu vom fi mai spontani. Nu ne vom gândi cum să ne comportam şi aceasta va veni de la sine, instantaneu. Esenţa este de a nu ne ,,fabrica" comportarea, ci de a fi naturali. Să ne bucurăm de tot ceea ce este frumos împrejur, fiindcă lucruri de acest gen le găseşti pretutindeni şi oamenii ar trebui să le caute mai mult.

Un om imoral nu va avea liniştea necesară nici pentru a practica rugăciunea sau meditaţia. Mincinosul va trebui să fie atent să nu uite minciunile pe care le-a spus, pentru a nu fi descoperit. Cel ce înşeală în privinţa banilor sau îşi înşeala partenerul de viaţa, va fi stresat de a nu fi descoperit. În momentul în care fapta sa este descoperită, va deveni violent sau temător.

Alternativa la neajunsuri este moralitatea, simplitatea în comportare.

17. BUCURIE

Oamenii cu rugăciune nu se tem de viată sau de moarte. Ei vor avea copii, nu vor avea grija zilei de mâine, pentru că Dumnezeu le dă atata cât au nevoie. Dumnezeu este cel mai bun prieten. El nu dezamăgeşte niciodată. Rugăciunea aduce bucurie şi cunoaştere. Încercaţi-o!

Oamenii cu rugăciune au faţa destinsă, luminoasă, privirea blânda şi inţelegătoare, au gesturi calme, naturale.

Gândirea pozitivă pe care o are creştinul ce se roagă face ca faţa lui să arate mai tânără şi lipsită de agitaţie sau stres.

În zilele noastre oamenilor le place să critice. Ei ar trebui să se preocupe mai mult de greşelile lor decât de ale celorlalţi. Omul religios judecă lucrurile obiectiv, dar nu critică. Excesele de mânie îi lipsesc aproape în totalitate. Îşi iubeşte familia, prietenii şi oamenii. Este obişnuit să asculte mai mult decât să vorbească. Atitudinea liniştită calmă are *o* inrâurire benefică asupra celor din jur. Omul cu rugăciune nu va fi trist.

Cunoaşterea nu inseamnă tristeţe. Cunoaşterea înseamnă bucurie sufletească.

La sfarşitul secolului XX şi începutul secolului XXI, trăim într-o lume a valorilor false. Adesea intenţiile bune sunt luate în derâdere. Predomină interesele meschine, mafiote. Bunătatea nu răzbate cu uşurintă la lumina zilei. Cel care o are şi care posedă vointă şi practică rugăciunea, va fi întotdeauna ajutat de Dumnezeu, şi, mai devreme sau mai târziu, va învinge în intenţiile lui.

Cartea aceasta este dedicată tuturor celor care caută cunoaştere şi fericire.

Ceaiuri ale Calugărului Mihai care favorizează dezvoltarea spirituală: lista 12, lista 19, Ceai pentru stăpânire de sine, Ceai pentru mărirea capacitaţii de concentrare, Ceai pentru încredere în sine, Ceai contra timidităţii, Ceai contra emoţiilor şi depresiei (a se vedea ,,Ceaiuri de viaţă lungă ale Călugărului Mihai Neamţu").